بیماریاں اور انکا علاج

مع

طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

مرتب: منصور سنبھلی

بیماریاں

اور انکا

علاج

مع

طب نبوی ﷺ

اسلامی کتاب گھر

۲۸۶۱، کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی۔۲

رابطہ: 9210029474, 9873400587

قیمت : [illegible] روپے

ہماری ترتیب

نماز قائم کرو اور مشرکوں میں سے نہ ہو جاؤ (30:31)

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۔ نَحْمَدُہٗ وَنُصَلِّیْ عَلٰی رَسُوْلِہِ الْکَرِیْمِ اَمَّا بَعْدُ

عرضِ ناشر

ان کتب کو لکھنے کا مقصد اللہ جلَّ شانہٗ کی رضا اور مسلمانوں کو اللہ کریم کے قریب تر لانا ہے جب وہ اللہ تعالیٰ کے کلام اور رسول اکرم ﷺ کے احکامات اور تعلیم پر عمل کریں اور بہترین نتائج خود دیکھیں تو انہیں بھی عین الیقین ہو جائے کہ ہر کام صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی کے حکم سے ہوتا ہے اور اسطرح ان شاء اللہ تعالیٰ انکا ایمان بڑھ جائیگا اور وہ مسلمان سے مؤمن بن جائینگے۔ ان کتب میں ہم نے اپنے اور بزرگوں کے چند مجربات (روحانی علاج) بھی دیئے ہیں جو کسی قرآنی آیت یا حدیث کے خلاف نہیں ہیں اسلئے یہ جائز ہیں۔ دُعا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو ان کتب میں سے مستفید ہونے کی توفیق بخشے۔ (آمین) **الاعلام الاسلامی (وقف للہ تعالیٰ)** ایک غیر تجارتی ادارہ ہے۔ اور گذشتہ کئی سال سے اللہ کریم کے

فضل سے اسکے بندوں کو اللہ حکیم سے قریب تر لانے کی کوشش کر رہا ہے: اَللّٰھُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا ازراہِ کرم ان کتب کو خرید کر یا بغیر کسی تبدیلی کے چھپوا کر فی سبیل اللہ تقسیم کریں اور اشاعتِ دینِ اسلام میں اپنا حصہ ڈالیں۔ اس ادارہ کے دیگر اخراجات کیلئے جو خواتین و حضرات ماہانہ تعاون کرتے ہیں دُعا ہے اللہ تعالیٰ ان تمام ساتھیوں کو دونوں جہانوں میں اجرِ عظیم دے اور اللہ کریم ان کتابوں کو خرید کر فی سبیل اللہ تقسیم کرنے والوں کیلئے بھی کبھی نہ ختم ہونے والا صدقہ جاریہ بنائے۔ (آمین) آخر میں آپ سے بھی التماس ہے کہ اپنی دعاؤں میں ان کتابوں کو آپ تک پہنچانے والے تمام ساتھیوں کو بھی یاد رکھیں۔ احقر محمد عبیداللہ

توجہ فرمایئے: ہم نے جگہ بچانے کی وجہ سے قرآنی آیات کا حوالہ مختصر دیا ہے مثلاً (23:118) جس میں 23 کا مطلب سورت نمبر ہے یعنی سورہ مؤمنون اور نقطوں کے بعد کے نمبر کا مطلب ہے آیت نمبر یعنی آیت نمبر 118۔ **طالب دعا: ناشر**

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۔ نَحْمَدُہٗ وَنُصَلِّیْ عَلٰی رَسُوْلِہِ الْکَرِیْمِ ۔ اَمَّا بَعْدُ

مقدمہ

زیرِ نظر کتاب ''بیماریاں اور ان کا علاج مع طب نبوی ﷺ (حصہ اوّل)'' میرے ہونہار شاگرد عزیزم ریحان اکرم کی قلمی کاوش ہے جس کی ترتیب میں انہوں نے آیاتِ قرآن اور احادیث نبویہ ﷺ اور دورِ جدید کے طبی تجربات سے استفادہ کیا ہے۔ علما نے لکھا ہے کہ طب کی حقیقت یہ ہے کہ حیواناتی، نباتاتی اور معدنیاتی دواؤں کے طبائع اور مزاج کو اپنانا اور مختلف مرکبات میں کمی بیشی کے ذریعہ تصرف کرنا، شریعت محمدیہ عَلٰی صَاحِبِهَا الصَّلٰوةُ وَالتَّسْلِيْمُ میں علاج کی کوئی بھی شکل ہو اس سے استفادہ کرنا جائز ہے شرط صرف یہ ہے کہ اس میں شرک کی ملاوٹ نہ ہو اور دین

اور دنیا کا کوئی فساد اور بگاڑ نہ ہو بلکہ نفع کثیر ہو اور افادہ عام ہو۔ ملاحظہ ہو (روضة الندية شرح الدرر البهية)

کتاب و سنت میں علاج معالجہ کی ترغیب بھی ہے اور ترکیب بھی۔ بس صرف دیکھنے والی آنکھیں چاہئیں، سننے والے کان اور سمجھنے والے دل اور پھر اسلام کی خوبی تو یہ ہے کہ یہ نہ صرف جسم کی بیماریوں کا علاج بتاتا ہے بلکہ روح کے روگ کا علاج بھی کرتا ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے:۔

يَاأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ (10:57)

''اے لوگو! بلاشک تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے وعظ و نصیحت اور سینوں میں بیماریوں کی دوا آ پہنچی ہے''

گویا قرآن و حدیث علم الادیان کا ماخذ بھی ہے اور علم الابدان

کا بھی۔ خلیفہ ھارون الرشید کا ایک ذاتی معالج مذہبا عیسائی تھا۔ اس نے ایک مرتبہ خلیفہ کے دربار کے عالم علی بن حسین سے کہا کہ تمہارے قرآن میں علمِ طب پر کوئی رہنمائی موجود نہیں ہے جبکہ علم دو طرح کا ہوتا ہے (علم الادیان اور علم الابدان) شیخ علی بن حسین نے جواب دیا کہ ہماری کتاب قرآن مجید نے تو تمام تر علم طب کو ایک آیت میں سمو دیا ہے۔

كُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا (7:31)

''کھاؤ پیو اور حد سے نہ بڑھو''

وہ عیسائی طبیب کہنے لگا کہ ''اللہ کی قسم تمہاری کتاب قرآن نے حکیم جالینوس کے لئے طب میں کوئی بات نہیں چھوڑی (نفحة العرب) مقصد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اگر دین اسلام کو مکمل بنایا ہے تو یہ ہر لحاظ اور ہر پہلو سے مکمل ہے۔

ہمارا المیہ یہ ہے کہ اسلام کے دعویدار اور اسلام کے ساتھ وابستگی پر فخر کرنے والے تو بہت ہیں لیکن اسلام کو سمجھنے اور اس پر چلنے والے بہت کم۔ اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق دے کہ ہم اسلام سے، جسے اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے نعمتِ تامہ قرار دیا ہے اسی طرح متمتع ہوں جس طرح متمتع ہونے کا حق ہوتا ہے زیرِ نظر کتاب بھی نعمتِ اسلام کے ایک پہلو الداء والدواء سے استمتاع کی ایک حقیری کوشش ہے اللہ کریم ہماری ان کوششوں کو قبول فرمائے اس کا افادہ عام کرے اور اس کتاب کے لکھنے میں شامل تمام احباب کے ذخیرہ آخرت میں اضافہ فرمائے (آمین)

فقط: محمود احمد حسن

(شیخ الحدیث جامعہ ستاریہ۔ کراچی)

بیماری کی شرعی حیثیت

❶ ہر بیماری اللہ تعالیٰ کی جانب سے ہوتی ہے آپ ﷺ نے فرمایا: ''اللہ تعالیٰ اپنے جس بندے کے ساتھ بھلائی کرنا چاہتا ہے اسے اپنی طرف سے بیماری میں مبتلا کر دیتا ہے'' (بخاری)

❷ بیماری متعدی (یعنی خود بخود ایک آدمی سے دوسرے کی طرف منتقل) نہیں ہوتی رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ بیماری متعدی نہیں ہوتی اور نہ ھامہ اور نہ صفر ہے (ھامہ[1] اور صفر[2] دو شرکیہ عقیدے ہیں) ایک اعرابی نے کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ ریگستان میں اونٹ ہرن کی طرح ہوتے ہیں ایک

---

1 مشرکین عرب کا عقیدہ تھا کہ اگر کوئی آدمی قتل ہو جائے تو اسکی روح الو کی شکل اختیار کر کے مقتول کے ورثاء سے خون کا مطالبہ کرتی رہتی ہے یہاں تک کہ بدلہ لے لیا جائے

2 مشرکین عرب صفر کے مہینہ کو منحوس سمجھتے تھے یا یہ ایک پیٹ کی بیماری ہے جس سے رنگ پیلا پڑ جاتا ہے جبکہ اسلام میں ہے کہ کسی چیز کو منحوس نہیں سمجھنا چاہیے۔

خارشی اونٹ ان میں آملتا ہے سب کو خارشی کر دیتا ہے رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ ''پہلے کو کس نے خارش زدہ کیا؟'' (بخاری) ③ بیماری گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہے۔ ایک صحابی کو بخار تھا رسول اللہ ﷺ نے ان کی عیادت کی اور فرمایا کہ خوش ہو جا بیشک اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ یہ میری آگ ہے میں اسے اپنے بندہ مؤمن پر دنیا میں مسلط کرتا ہوں تا کہ یہ بدل ہو جائے آخرت کی آگ کا'' (ابن ماجہ)

④ ہم کو چاہیئے کہ اللہ کریم پر توکل کریں کیونکہ رسول اکرم ﷺ کا فرمان ہے کہ میری امت کے ستر ہزار لوگ بغیر حساب وکتاب کے جنت میں داخل ہونگے جب آپ ﷺ سے پوچھا گیا کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ تو آپ ﷺ نے جواب دیا کہ وہ دنیا میں آگ سے داغ نہیں لگواتے نہ جھاڑ

پھونک (شرکیہ تعویز گنڈے، جادو) کرواتے ہیں اور نہ کوئی برا شگون لیتے ہیں (بخاری)۔ مطلب یہ ہے کہ آدمی کو بیماری میں صبر کرنا چاہئیے اس کا بہت زیادہ اجر ہے فرمانِ الٰہی ہے:۔

ترجمہ ''ہم ضرور تمہیں آزمائیں گے خوف و ہراس، بھوک کی تکلیف، مال و جان کے نقصان اور پھلوں کی کمی کے ساتھ (اے رسول کریم ﷺ) صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیں جنہیں جب کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو کہہ اٹھتے ہیں:۔

اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رَاجِعُوْنَ

''ہم تو اسی اللہ کے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کے جانا ہے۔'' (2:155-156)

آپ بھی ہر مصیبت آنے پر بار بار مذکورہ بالا آیت پڑھیں۔

● نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے: ''مسلمان کو کوئی بھی مشقت،

مصیبت، بیماری، دکھ، غم، اذیت یا پریشانی پہنچتی ہے حتی کہ اگر کوئی کانٹا بھی اسے چبھ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسکے ذریعہ اسکے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے" (بخاری) مصیبت یا بیماری آنے کے بعد ہمیں صبر کرنا چاہیئے گلہ شکوہ والے جملے نہیں کہنے چاہئیں جس سے اجر ضائع ہو جائے کیونکہ اگر ہم صبر نہ بھی کریں تب بھی مصیبت یا بیماری ختم اسی وقت ہو گی جب اللہ کریم کا حکم ہو گا۔ حقیقت میں مؤمن کیلئے بیماری اللہ تعالیٰ کا بہترین تحفہ ہے اسلئے کہ اللہ تعالیٰ اسکو گناہوں سے دنیا ہی میں پاک کر کے آخرت کے عذاب سے بچانا چاہتے ہیں۔

"جس نے دین میں کوئی ایسا کام ایجاد کیا جس کی بنیاد شریعت میں نہیں تو وہ کام مردود ہے" (بخاری) کام سے مراد ایسی عبادت جو ثواب سمجھ کر کی جائے مگر قرآن وحدیث میں اسکا وجود نہ ہو۔

بیماریاں اور نظریہ اسلام

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا قول نقل کیا ہے کہ: ''جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ تعالیٰ) ہی مجھے شفا دیتا ہے'' (26:80)

احادیث رسول اکرم ﷺ:۔

① ''اے اللہ کے بندو علاج کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں اتاری جس کا علاج نہ اتارا ہو'' (احمد، ابوداؤد)

② ''معالج اللہ تعالیٰ خود ہے البتہ معالج رفیق ہوتا ہے اور معالج وہ خود ہے جس نے اس مرض کو پیدا کیا'' (ابوداؤد)

③ ''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کی اکثر لوگ قدر نہیں کرتے ایک صحت اور دوسری فراغت'' (بخاری) صحت کی حالت میں آدمی زیادہ کام اور زیادہ عبادت کر سکتا ہے جبکہ بیماری کی حالت

میں آدمی زیادہ کام اور زیادہ عبادت نہیں کر سکتا اسی لئے حضرت عبداللہ بن عمرؓ فرمایا کرتے تھے:

''اپنی صحت کی حالت میں بیماری کے لئے کچھ کرلو'' (بخاری)

④ اسی طرح رسول اللہ ﷺ یہ دُعا کیا کرتے تھے :۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَ تَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَ فُجَآءَةِ نِقْمَتِكَ وَ جَمِيْعِ سَخَطِكَ

''اے اللہ ! میں پناہ مانگتا ہوں تیری نعمت کے زوال سے اور تیری دی ہوئی عافیت کے پلٹ جانے سے اور تیرے اچانک غصہ سے اور تیری تمام تر ناراضگی سے'' (مسلم)

⑤ پانچوں نمازیں وقت پر ادا کریں۔ نماز علاجِ روح ہے اور وجہ سکون بھی۔ نماز جان بوجھ کر دیر سے پڑھنے یا جلدی جلدی پڑھنے والوں کیلئے سخت ترین وعید ہے۔ احتیاط کیجئے !!!

احتیاط علاج سے بہتر ہے

جس طرح ہر علاج کا پرہیز ہوتا ہے بالکل اسی طرح روحانی علاج کے بھی چند پرہیز نہایت ضروری ہیں: ❶ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک نہ کریں اپنی ہر حاجت اللہ کریم سے پوری ہونے کا یقین کریں مثلاً رزق، اولاد، صحت اور تمام حاجتیں صرف اور صرف اللہ کریم سے مانگیں اللہ رب العزت کے علاوہ کسی بھی جاندار یا بے جان سے یہ یقین رکھنا کہ وہ مجھے رزق دیتا ہے شرک ہے اور مشرک کے لئے معافی نہیں۔ شرک ظلم عظیم ہے۔ ❷ نماز وقت پر اور باجماعت پوری توجہ اور آرام آرام سے ادا کریں اس سے ان شاء اللہ تعالیٰ آپ کو ذہنی سکون ملے گا۔ مسواک کر کے وضو کریں مسواک منہ اور دانتوں کے جملہ امراض کے لئے بے حد مفید ہے اور ثواب

بھی زیادہ ہے رسول اکرم ﷺ کا فرمان ہے: ''مسواک منہ کی پاکیزگی اور رب کی رضا مندی کا ذریعہ ہے'' (نسائی ، احمد)
③ دن رات میں کم از کم 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ پڑھیں یا کوئی دوسرا مسنون استغفار کریں اللہ کریم سے معافی مانگنے سے اللہ تعالیٰ گناہ معاف فرما دیتے ہیں۔ بیماریاں اور دنیاوی تفکرات دور کر دیتے ہیں رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے: ''جو شخص استغفار کو لازم پکڑ لے اللہ تعالیٰ اس کے لئے ہر غم سے نجات اور ہر تنگی سے چھٹکارے کا سامان کر دیتے ہیں اور اسے ایسی جگہ سے روزی عنایت کرتے ہیں جہاں سے اسے وہم و گمان بھی نہ ہو'' (ابوداؤد ، ابن ماجہ) ④ آمدنی حلال ہو۔ رسول کریم ﷺ نے ذکر کیا ایسے آدمی کا جو لمبے لمبے سفر کرتا ہے اور گرد و غبار میں بھرا ہے پھر آسمان کی طرف ہاتھ اٹھاتا

ہے اور کہتا ہے کہ اے رب!   اے رب! حالانکہ اس کا کھانا پینا سب حرام کا ہے اور غذا و لباس حرام کا ہے پھر اس کی دعا کیسے قبول ہو ؟ (مسلم) ❺ روزانہ کچھ نہ کچھ ضرور خیرات کیا کریں چاہے ایک پیسہ ہی کیوں نہ ہو۔ آپ ﷺ نے فرمایا ★ ''صدقہ اللہ کے غضب کی آگ کو بجھاتا ہے اور بُری موت سے بچاتا ہے'' (ترمذی) ★ ''جو ایک گھونٹ پانی یا دودھ یا ایک کھجور سے کسی کا روزہ افطار کرواتا ہے اللہ تعالیٰ اسکو بھی روزہ دار کے برابر ثواب دیتے ہیں اور روزہ دار کے ثواب میں کوئی کمی نہیں ہوتی ہے'' (مفہوم حدیث بیہقی)

❻ پاک و صاف رہیں۔ ہو سکے تو روزانہ (ورنہ کم از کم ہر جمعہ کو) مسنون غسل اس طرح کریں : ''غسل کرتے وقت پہلے دونوں ہاتھوں کو دھوئیے پھر دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ

پر پانی ڈال کر شرمگاہ صاف کیجئے پھر ہاتھ مٹی پر مار کر (یا صابن سے) دھویئے پھر نماز جیسا وضو کیجئے (سوائے پیروں کے) اس کے بعد ہاتھوں کی انگلیوں سے سر کے بالوں کی جڑوں کو پانی سے تر کیجئے اور تین چلو پانی سر میں ڈالیئے پھر سارے بدن (اور سر) پر پانی بہایئے اور آخر میں دونوں پاؤں دھویئے" (بخاری) غسل نہ کرنے سے بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے جبکہ غسل کرنے سے امراض دور ہوتے ہیں۔

7 روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ترجمہ کے ساتھ ضرور پڑھیں اور اس پر عمل بھی کریں کیونکہ قرآن ہر بیماری کیلئے شفا ہے اور وجہ اطمینانِ قلب بھی۔ فرمانِ الٰہی ہے:۔

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَاهُوَ شِفَآءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

"اور ہم قرآن نازل کرتے ہیں جو مؤمنوں کے لئے شفا اور

رحمت ہے" (17:82) مزید فرمانِ الٰہی ہے:

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ (13:28)

"خبردار ! اللہ کے ذکر کے ساتھ دل اطمینان میں رہتے ہیں"۔ (یہاں ذکر سے مراد قرآن پڑھنا یا سننا ہے)

8 اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت کھا پی کر اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ کہنا چاہیئے اور ہر نعمت دیکھ کر سُبْحَانَ اللّٰهِ اس لیئے کہ شکر کرنے پر اللہ کریم اپنی نعمتیں بڑھاتا ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے:۔

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ (14:7)

"اگر تم شکر گزار رہو گے تو میں تمہیں (اور) زیادہ دونگا"

9 تمام حرام کام اور گناہِ کبیرہ مثلاً اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک کرنا، جھوٹ، غیبت، زنا، شراب، والدین کی نافرمانی،

منافقت، حسد، تکبر، ریاکاری، جعل سازی، ظلم، وعدہ اور معاہدہ خلافی، سود کا لین دین وغیرہ سے بچیں۔ عقبہ بن عامرؓ نے رسول اللہ ﷺ سے دریافت کیا کہ نجات کس چیز میں ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا: ''اپنی زبان پر قابو رکھ، اپنے گھر میں رہ اور اپنے گناہوں پر رو'' (احمد، ترمذی) ⑩ چھوٹے گناہوں سے بھی بچیں۔ کیونکہ چھوٹا گناہ بھی حقیقت میں بہت بڑا گناہ ہی ہوتا ہے اس کو چھوٹا گناہ صرف تقابل کی وجہ سے کہتے ہیں مثلاً ایک لاکھ ایک کروڑ کے مقابلے میں چھوٹا ہے لیکن حقیقت میں ایک لاکھ روپیہ بھی بڑی رقم ہی ہے۔ اگر کسی بڑے گناہ کی سزا ایک سال جہنم میں رہنا اللہ تعالیٰ مقرر کریں اور چھوٹے گناہ کی سزا ایک گھنٹہ جہنم میں رہنا تو کیا ہم ایک گھنٹہ جہنم میں رہ سکتے ہیں ؟؟؟ لہٰذا ہمیں چھوٹے گناہوں سے بچنے کی بھی

اسی طرح کوشش کرنی چاہیئے جس طرح ہم بڑے گناہوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں جہنم کی آگ سے محفوظ رکھے۔ (آمین) 11 صبح اذان سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ رات کا آخری حصہ عبادت اور دعائیں قبول ہونے کا بہترین وقت ہے قرآن مجید میں ہے:۔

وَبِالْاَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ (51:18)

''اور وہ رات کے پچھلے پہر معافی مانگتے ہیں''

آپ ﷺ سے سوال کیا گیا کہ کونسی دعا زیادہ قبول ہوتی ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ رات کے آخری حصہ میں اور فرض نمازوں کے بعد (ترمذی)۔ اسلئے نماز تہجد ضرور پڑھیں۔ اور خصوصی دعائیں بھی مانگیں۔ 12 حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ "ہمارے لئے مونچھ کترانے، ناخن کاٹنے، بغل

کے بال اکھیڑنے اور زیرِ ناف بال کاٹنے کی مدت چالیس دن مقرر کی گئی ہے" (مسلم) نوٹ : 40 دن سے زیادہ نہیں گزرنے چاہئیں ورنہ بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بہتر ہے اگر آپ یہ چاروں کام جلدی جلدی کر لیں۔ اس سے ان شاء اللہ تعالیٰ آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور ذہنی سکون بھی حاصل ہو گا۔ اگر آپ کو یقین نہیں آ رہا ہو تو آزما کر دیکھ لیں ان شاء اللہ العزیز آپکو بھی عین الیقین ہو جائیگا۔

صحت مند رہنے کے سنہری اصول

❶ وزن قد کے لحاظ سے رکھیں اوسط قد (پانچ فٹ چھ انچ) والے مردوں کا وزن 150 پونڈ (68 Kg) اور اوسط عورتوں (پانچ فٹ تین انچ) کا 130 پونڈ (59 Kg) سے ہرگز زائد نہ ہو۔ صبح نہار منہ پانی (ترجیحاً گرم) میں ایک چمچہ شہد ملا کر

پئیں وزن ان شاء اللہ العزیز کم رہے گا اور یہ بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔ خاص طور پر پیٹ کی بیماریوں کا۔

② روزانہ صبح اور شام خوب پیدل چلیں۔ بہترین نتائج کیلئے کم از کم ایک گھنٹہ اور اس ایک گھنٹہ میں کم از کم پانچ کلو میٹر تیز چلیں (Brisk Walk)۔ پیدل چلنے کے درمیان مسلسل اللہ کریم کا ذکر کرتے رہیں بیمار کیلئے بہترین ذکر یہ ہے:۔

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ

حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے۔ جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے (طبرانی)

③ سردیوں میں روزانہ کم از کم آٹھ گلاس پانی اور گرمیوں میں دس گلاس پئیں۔ چائے اور مشروبات اسکے علاوہ ہیں

④ گھی اور تیل میں بنی ہوئی چیزیں مثلاً پراٹھے، سموسے،

مٹھایاں وغیرہ کم سے کم کھائیں (نہ کھائیں تو بہت ہی اچھا ہے) سالن سے گھی نکال کر کھائیں بناسپتی گھی، اور میدے کی روٹی نہ کھائیں بلکہ اسکی جگہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں۔ بناسپتی گھی کی جگہ ترجیحاً Canola Oil (کنولا آئل) یا کوئی اور تیل استعمال کریں مثلاً مکئی یا سرسوں کا تیل۔ زیتون کے تیل میں پکائیں تو بہترین ہے۔ ❺ انڈے، گوشت، نمک، چکنائی، تیل، گھی، (مارجرین) چینی اور گرم مصالحے وغیرہ کا استعمال جتنا آپ کر رہے ہیں اسکا آدھا کر دیں۔ زیادہ نمک صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ ترجیحاً "پوٹیشم کلورائڈ" استعمال کریں یہ ' No Salt ' کے نام سے بھی ملتا ہے۔ اسلئے کہ زیادہ سوڈیم دل کیلئے نقصان دہ ہے۔

❻ سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں۔ سلاد، گاجر، مولی،

کھیرا اور پھل بھی کھائیں۔ سیب، ناشپاتی، وغیرہ جو آپ چھلکے کے ساتھ کھا سکتے ہوں وہ چھلکے کے ساتھ کھائیں کیونکہ انکے چھلکوں میں بہترین غذایت ہوتی ہے۔ ❼ کھانا پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ پیٹ کا ایک حصّہ کھانے، ایک پانی اور ایک حصّہ ہوا کیلئے رکھیں۔ کوشش کریں صرف دو وقت کھائیں صبح اور شام یعنی صبح کا اچھا ناشتہ اور شام کا کھانا۔ بیچ میں اگر بھوک لگے تو چنے یا ایک سیب یا گاجر یا انڈہ کی صرف سفیدی تھوڑی مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ ❽ خون میں کولیسٹرول (چربی) پچاس سال کی عمر کے بعد احتیاطاً چیک کرواتے رہیں اگر یہ زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ کولیسٹرول کی زیادتی دل کے دورہ کا باعث ہے ❾ پیاز اور لہسن زیادہ استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ نے فرمایا: ”پیاز اور لہسن کو

پکا کر کھائیں"(سنن ابن ماجہ) ⑩ ہر شخص اپنا بلڈ پریشر (Blood Pressure) اور بلڈ شوگر (Blood Sugar) بھی احتیاطاً چیک کرواتا رہے۔ اور بڑھ جانے کی صورت میں علاج و احتیاط کریں (بڑھتے بیماریاں اور اُن کا علاج مع طب نبویؐ حصہ چہارم) قرآن پڑھنا اور سننا ہر بیماری کا علاج ہے اس سے بلڈ پریشر بھی نارمل ہو جاتا ہے اور تمام تکالیف ان شاء اللہ تعالیٰ ختم ہو جائینگی۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ضرور پڑھیئے یا سنئے۔

⑪ تمباکو، نسوار، گٹکا اور سگریٹ کا استعمال فوری بند کر دیں تمباکو اور نسوار کھا کر بیمار پڑنے اور اسکی وجہ سے مرنے والے کی موت خودکشی کے برابر ہے اور خودکشی حرام موت ہے۔ حرام موت سے بچیں۔ تمباکو زہر (Slow Poison) ہے جو آہستہ آہستہ بیمار ڈالتا ہے اور پھر حرام موت مار دیتا ہے۔

فرمانِ الٰہی ہے: ترجمہ: ''اپنے آپ کو جان بوجھ کر ہلاکت میں مت ڈالو''۔ (2:195) ...... علما کا فتویٰ ہے کہ تمباکو کا کسی بھی طریقہ سے استعمال حرام ہے۔

12 روزانہ 1800 کیلوریز سے زائد نہ لیں (تفصیل کے لیئے دیکھئے بیماریاں اور اُن کا علاج مع طب نبویؐ حصہ دوم) اگر وزن کم کرنا ہو تو ہر ہفتہ 200 کیلوریز یومیہ کم کرتے چلے جائیں یہاں تک کہ بارہ سو کیلوریز یومیہ رہ جائیں۔ اس سے کم نہ ہوں۔

ہر بیماری کے 7 روحانی علاج

1 ہر مریض پر 7 بار سورہ فاتحہ بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں (مجرب ہے) رسول اللہ ﷺ کا فرمان ہے:۔ ''سورہ فاتحہ 'دَم' ہے'' (بخاری)

2 ''تم کلونجی کو استعمال کیا کرو بے شک اس میں موت کے

علاوہ ہر بیماری کی شفا موجود ہے“ (بخاری، مسلم)

روزانہ تقریباً ایک چٹکی پانی کے ساتھ کھائیں۔ ترجیحاً پیس کر

3 شہد کا ایک چمچہ پانی کے ساتھ روزانہ ناشتے سے پہلے پئیں

4 قرآن اور شہد میں شفا ہے۔ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن کریم ضرور پڑھیں۔ ان شاء اللہ العزیز ہر بیماری سے شفا ملے گی۔

5 آپ ﷺ مریضوں پر یہ دعا پڑھ کر دم کیا کرتے تھے آپ بھی اپنے اوپر اور اپنے مریضوں پر یہ دعا پڑھکر دم کریں:

اَذْهِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ
لَا شِفَآءَ اِلَّا شِفَآئُكَ شِفَاءً لَّا یُغَادِرُ سَقَمًا

(اے) لوگوں کے رب! اس بیماری کو دور فرما۔ شفا عطا فرما تو ہی شفا دینے والا ہے۔ تیری شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں۔ ایسی شفا عطا فرما جو بیماری کو نہ چھوڑے۔ (بخاری)

⑥ مریض یہ دعا ہر نماز کے بعد کم از کم تین بار ضرور پڑھے۔

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ

فرمانِ رسول کریم ﷺ ہے: ''یہ دعا 99 بیماریوں کی دوا ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے'' (طبرانی، حاکم)

⑦ اللہ کے رسول ﷺ ہر غم اور مشکل کے وقت یہ دعا بھی پڑھا کرتے تھے: یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ

''اے ہمیشہ زندہ رہنے والے سب کو تھامنے والے میں تیری رحمت کے ذریعہ فریاد رسی چاہتا ہوں'' (نسائی)

ہر دعا کے شروع اور آخر میں نماز والا درود ابراھیمؑ بھی پڑھیں

عام لوگ کہتے ہیں: ''میرے مرنے کے بعد میرے بچوں کا کیا ہوگا''
عقلمند کہتے ہیں: ''بچوں کے مرنے کے بعد بچوں کا کیا؟'' اور آپ؟
بچوں کی اسلامی تربیت ماں باپ کا فرض اور اولاد کا حق ہے !!!

بخار کا علاج

❶ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:۔ ''بخار یا بخار کی شدت جہنم کی بھاپ (کا ایک حصہ) ہے اسکو پانی کے ذریعہ ٹھنڈا کرو'' (بخاری، مسلم) بخار کے دوران کم از کم دس گلاس روزانہ پانی پیئیں

❷ بخار والا کثرت سے بِسْمِ اللّٰهِ الْكَبِيْرِ پڑھتا رہے (حاکم)

❸ ''جب تم میں سے کوئی بخار زدہ ہو تو اسپر تین دن تک صبح سویرے ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارے جائیں'' (مستدرک حاکم)

نوٹ: یہ علاج اس بخار کے لئے ہے جس کا سبب ورم، دھوپ کی شدت یا غیر معمولی غصہ وغیرہ ہو۔ کیونکہ بخار کی اس قسم میں ٹھنڈا پانی پینا یا ٹھنڈے پانی سے غسل دونوں ہی مریض کے لئے مفید ہیں۔ ان شاء اللہ العزیز

❹ جبریلؑ نے رسول اللہ ﷺ کو ان الفاظ کے ساتھ دم کیا

جب آپ ﷺ کو بخار تھا :۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ دَآءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

''میں اللہ کے نام کے ساتھ آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس بیماری کے خلاف جو آپکو تکلیف دیتی ہے اور دوسروں کی ایذا رسانی اور حسد کرنے والوں کی بری نظر سے۔ اللہ آپ کو شفا دے میں آپ پر اللہ کے نام سے دم کرتا ہوں'' (مسلم)

نوٹ : یہ دعا دوسری تمام بیماریوں کیلئے بھی بہت مفید ہے۔

''آدمؑ کے بیٹے زمانہ کو گالی دیتے ہیں (برا کہتے ہیں)۔ زمانہ تو میں ہوں۔ میرے قبضہ میں رات دن ہیں'' (مسلم۔ یہ حدیث قدسی ہے)

آنکھوں کی بیماریاں

❶ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ نے اپنی اہلیہ سے کہا اگر آپ وہ کہتیں جو رسول اللہ ﷺ کہتے تھے تو آپکے لئے بہتر ہوتا اور آنکھ کی بیماری سے شفا یاب ہو جاتیں۔ اپنی آنکھ میں پانی کے چھینٹے مارتیں اور یہ دعا پڑھتیں :۔ **اَذْهِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ اَنْتَ الشَّافِیْ لَا شِفَآءَ اِلَّاشِفَآئُکَ شِفَاءً لَّا یُغَادِرُ سَقَمًا**

"(اے) لوگوں کے رب! اس بیماری کو دور فرما۔ شفا عطا فرما تو ہی شفا دینے والا ہے۔ تیری شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں۔ ایسی شفا عطا فرما جو بیماری کو نہ چھوڑے" (ابوداؤد)

❷ خالص شہد آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کی اکثر بیماریوں کیلئے مفید ہے رات کو سوتے وقت بھی سلائی سے لگائیں۔

❸ آنکھوں میں روزانہ اچھا سرمہ لگائیں۔ یہ سنت بھی ہے۔

❹ خالص عرقِ گلاب آنکھوں میں ڈالئے۔

❺ صبح اور شام ٹھنڈے پانی کے چھپکے دونوں آنکھوں پر ماریئے

❻ گاجروں کے موسم میں روزانہ ایک گاجر بلاناغہ کھائیں حافظہ اور آنکھوں کی بینائی کیلئے اکسیر ہے۔ روزانہ کے استعمال سے چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بِاذنِ اللّٰہ

❼ اپنی آنکھیں نامحرم کو دیکھنے سے بچایئے۔ بدنظری زنا کی پہلی سیڑھی ہے۔ بغیر ارادہ کے اگر کسی غیر محرم پر نظر پڑ جائے تو اپنی نگاہ اس کی طرف سے فوراً پھیر لینا واجب ہے۔

❽ ہر نماز کے بعد اول و آخر تین بار نماز والا درود ابراھیمیؑ اور درمیان میں سات بار یہ آیت پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کے برابر والی انگلی پر دم کر

کے آنکھوں پر پھیریں۔ (مجرب ہے)

فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَآءَكَ

فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ (50:22)

"ہم نے تیرے سامنے سے پردہ ہٹا دیا پس آج تیری نگاہ بہت تیز ہے"۔

روزانہ یہ عمل کرنے سے ان شاء اللہ آنکھیں صحت مند رہینگی۔

بہتے ہوئے خون کا علاج

اُحد کی جنگ میں رسول اکرم ﷺ کا چہرہ مبارک زخمی ہوگیا۔ آپ ﷺ کے اگلے دانت ٹوٹ گئے اور ٹوپی (ایک جنگی لباس) ٹوٹ کر سر میں گھس گئی جب حضرت فاطمہؓ نے دیکھا کہ خون بند ہونے کی بجائے بڑھتا جا رہا ہے تو آپؓ نے

چٹائی کا ایک ٹکڑا لے کر جلا دیا جب راکھ ہو گیا تو آپؐ نے اس (راکھ) کو زخموں پر چپکا دیا جس سے خون بند ہو گیا''

(مفہوم حدیث بخاری، مسلم)

زہریلے جانور کے کاٹے کا علاج

❶ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں :۔ ہماری موجودگی میں نبی کریم ﷺ نماز ادا فرما رہے تھے کہ جونہی آپ ﷺ نے سجدہ کیا ایک بچھو نے آپ ﷺ کی انگلی میں ڈنگ مارا آپ ﷺ نماز سے فارغ ہوئے تو فرمایا کہ ''اللہ بچھو پر لعنت کرے جو نہ نبی کو اور نہ غیر نبی کو چھوڑتا ہے پھر آپ ﷺ نے پانی سے بھرا ہوا ایک برتن طلب فرمایا جس میں نمک ملایا ہوا تھا۔ آپ ﷺ اس ڈنگ زدہ جگہ کو نمک آمیز پانی میں مسلسل ڈبوتے رہے اور معوذتین (سورۃ الفلق اور سورۃ الناس)

پڑھ کر اس پر دم کرتے رہے یہاں تک کہ بالکل سکون ہوگیا" (ترمذی، بیہقی)

نوٹ :۔ یہی علاج ہر زہریلے جانور کے کاٹنے کا بھی ہے۔

اطباء کا کہنا ہے کہ نمک بہت سے زہروں کیلئے علاج ہے خاص طور پر بچھو کے ڈنگ مارنے میں یہ تریاق کا کام دیتا ہے۔ بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ بچھو کے ڈنگ میں نمک اور السی کا لیپ بہت مفید ہے۔ نمک کے استعمال سے زہر کھنچ جاتا ہے۔

❷ ایک آدمی رسول اکرم ﷺ کے پاس آیا اور کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ مجھے کل شام ایک بچھو نے ڈنگ مار دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ "اے کاش! تو نے یہ کلمات شام کو کہہ لیئے ہوتے تو تمہیں کوئی تکلیف نہ ہوتی" :۔

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

''میں اللہ تعالیٰ کے کلمات تامہ کے ذریعہ مخلوق کے شر سے پناہ مانگتا ہوں'' (مسلم) ...... نوٹ : اس دعا کو روزانہ صبح اور شام پڑھنے سے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچاتی باذنِ اللہ تعالیٰ

اسہال (دست) کا علاج

1 ایک شخص رسول اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اس نے شکوہ کیا کہ میرے بھائی کے پیٹ میں تکلیف ہے (ایک روایت میں ہے کہ دست آ رہے ہیں) رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس شخص نے اسے شہد پلایا پھر وہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور بتایا کہ میں نے اسے شہد پلایا ہے لیکن شہد پلانے پر مزید دست آ رہے ہیں آپ ﷺ نے اسے تین بار شہد پلانے کو فرمایا۔ پھر وہ چوتھی بار آیا آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے شہد پلاؤ اس نے کہا کہ

میں نے شہد پلایا تھا لیکن پھر بھی کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ سچا ہے اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے پھر اس شخص نے اس کو مزید شہد پلایا تو وہ (اس کے بعد) تندرست ہو گیا۔ (بخاری، مسلم)

نوٹ: صبح و شام ٹھنڈے پانی میں ایک چمچہ شہد پینے سے پہلے پیٹ صاف ہوتا ہے پھر دست آنے بند ہوتے ہیں۔

❷ پیٹ کی مختلف تکلیفوں میں اسبغول کی بھوسی ایک چمچہ پانی کے ساتھ کم از کم سات دن استعمال کریں۔ دن میں دو بار

الرجی اور دانوں کا علاج

❶ بعض ازواجِ مطہرات؄ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ ایک دن میرے پاس تشریف لائے اس وقت میری انگلی میں

دانہ نکلا ہوا تھا آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ کیا تمہارے پاس ذریرہ ہے (حکیم سے مل سکتی ہے) میں نے کہا ہاں ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس پر لگاؤ اور یہ کہو:۔

اَللّٰهُمَّ مُصَغِّرَ الْكَبِيْرِ وَ مُكَبِّرَ الصَّغِيْرِ صَغِّرْ مَابِيْ

''اے بڑے کو چھوٹا اور چھوٹے کو بڑا بنانے والے اللہ! مجھے جو (تکلیف) پیش آئی ہے اسے چھوٹا کر دے'' (الاذکار ابن سنی)

❷ نیم کی تقریباً 9 کونپلیں (نیم کے درخت کی چھوٹی پتیاں جو نئی نکلتی ہیں) 7 دن تک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو 40 دن تک لگا تار روزانہ کھائیں۔ گرمی شروع ہونے سے ایک ماہ پہلے یہ کورس کر لیں تو ان شاء اللہ گرمی دانے اور دوسرے دانے نہیں نکلیں گے۔

''اور اللہ کی راہ میں جہاد و قتال کرو'' (2:244)

علاج دردِ دل اور دوسرے تمام درد

❶ جسم کے کسی بھی حصہ میں درد ہو تو درد کی جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر پہلے تین مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں اور اسکے بعد سات مرتبہ یہ دعا مانگیں :-

أَعُوْذُ بِاللّٰهِ وَقُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَآ أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

"میں اللہ تعالیٰ اور اسکی قدرت کے ذریعہ موجودہ بیماری اور آئندہ کے اثرات کے شر سے پناہ چاہتا ہوں" (مسلم)

❷ بیمار دل کیلئے موسمی یا کینو یا سنگترے کا استعمال زیادہ کریں یا وٹامن سی کی دو گولیاں روزانہ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو دو گولیاں ہر 8 گھنٹہ بعد کھائیں اور ایک دیسی گلاب کی پتیاں نکال کر پیس لیں اور پانی کے ساتھ کم از کم تین ماہ تک کھائیں۔ دل کیلئے بہترین ہے۔ (بشکریہ حکیم سعید مرحوم) ❸ دل کی تکلیف

میں روزانہ ترجمہ کیساتھ قرآن مجید پڑھیئے کیونکہ یہ سینوں کی بیماریوں کیلئے شفا ہے۔ ④ آدھا گلاس لال انگوروں کا جوس روزانہ پئیں۔ ⑤ ہر نماز کے بعد اور جب بھی دل میں تکلیف ہوتو دل پر سیدھا ہاتھ رکھ کر یہ دعا بار بار پڑھیں :۔

يَا اَللّٰهُ قَوِّنِىْ وَقَلْبِىْ

"اے اللہ! مجھے اور میرے دل کوقوت دے" (مجرب ہے)

⑥ سر کے درد اور حافظہ کی کمزوری کیلئے روزانہ سات دانے بادام اور 21 دانے کشمش رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح دودھ کے ساتھ کم از کم 40 دن تک کھائیں بادام دانتوں سے چبا کر (یا پسوا کر) کھائیں۔ اور ہر نماز کے بعد سات بار سورہ فاتحہ بمعہ بسم اللہ پڑھ کر دل پر دم کریں۔ کم از کم 40 دن ہر نماز کے بعد کریں۔ (یہ علاج مجرب ہے)

ناک کی بیماریوں کا علاج

❶ ناک کی بیماریوں میں بڑا چمچہ شہد صبح نہار منہ اور بعد نمازِ عصر ابلتے پانی میں ملا کر چائے کی طرح گرم گرم پئیں۔

❷ سوتے وقت ایک چمچہ خالص زیتون کا تیل پئیں۔ اسکے پینے سے جلد شفا ہو جائے گی۔ ان شاء اللہ تعالیٰ

❸ زکام میں کلونجی اور زیتون کے تیل کا مرکب مفید ہے۔ ایک چمچہ کلونجی پیس کر اس میں گیارہ چمچے زیتون کا تیل ملا کر اسے 5 منٹ تک ابال کر چھان لیا جائے یہ تیل صبح و شام ناک میں ایک ایک قطرہ ڈالیے۔

❹ اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں زور سے پانی چڑھائیں۔ ایک نتھنا بند کر کے دوسرے نتھنے سے 3 دفعہ پانی زور سے چڑھائیں اسی طرح دوسرے نتھنے میں بھی ان شاء اللہ العزیز

7 دن میں نزلہ ختم ہو جائیگا۔ نزلہ زیادہ ہو تو ہر گھنٹہ بعد 3/3 دفعہ دونوں نتھنوں میں پانی چڑھائیں۔ ہیشگی کرنیوالے کو کبھی بھی نزلہ نہیں ہوگا ان شاء اللہ العزیز۔ (یہ علاج مجرب ہے)

5 نزلہ پرانا ہو یا بار بار ہو جاتا ہو تو مچھلی کا تیل (Cod Lever Oil) آدھا چمچہ ناشتہ کے دو گھنٹہ بعد ایک ماہ تک لگاتار پلائیں۔ چھوٹے بچوں کیلئے خوشبودار مچھلی کا تیل بھی ملتا ہے۔ چند قطرے دن میں ایک یا دوبار کم از کم ایک ماہ تک پلائیں ان شاء اللہ تعالیٰ دائمی نزلہ جاتا رہیگا۔ سردیوں میں رات کو بھی آدھا چمچہ پلائیں۔

6 ایک گولی صبح ایک گولی شام روزانہ وٹامن سی یا سنگترے یا مالٹے یا گریپ فروٹ کھانا نزلہ کا بہترین علاج ہے۔

7 بھنے ہوئے چنے (چھلکے کے ساتھ) ایک مٹھی روزانہ رات

کو کھائیں مگر اسکے بعد ایک گھنٹہ تک پانی یا کوئی اور مشروب نہ پئیں

⑧ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دیں۔ چھان کر ناک میں زور سے چڑھائیں اور غرارے بھی کریں (معمولی نمک بھی ملالیں) دن میں کم از کم 5 مرتبہ۔ 40 دن کا کورس کریں۔ دائمی نزلہ ان شاء اللہ العزیز ختم ہو جائیگا۔

کھانسی اور حلق کی بیماریوں کا علاج

① خالص شہد کھانسی کا بہترین علاج، گلے کی خرابیوں کا مداوا اور جراثیم کے خلاف جسم کو قوت مدافعت مہیا کرتا ہے۔

② کھانسی اور کالی کھانسی کے مریض دن میں کئی بار شہد چاٹیں

③ شہد اور ادرک کالی کھانسی کا علاج ہیں۔ خشک ادرک پیس کر اسے شہد پر چھڑک دیں یہ کھانسی کی ہر قسم کے لئے مفید ہے۔ اس مرکب کو روزانہ 7 دن تک صبح و شام چاٹیں۔

❹ میٹھے انار کا جوس نکال کر اسے چولہے پر پکائیں۔ جب وہ گاڑھا ہو جائے تو مریض کو بار بار چٹائیں۔ یونانی طب کا ایک مرکب ''جوارش انارین'' کے نام سے ملتا ہے اس میں شہد ملا کر بار بار چٹانا بھی مفید ہے۔

❺ کیلے کے درخت کا پتا سکھا کر توے پر رکھ کر جلائیں پھر اس راکھ کو شہد میں ملا کر کھانسی کے مریض کو بار بار چٹائیں۔

کلونجی: ہر بیماری کا علاج

اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ نے فرمایا:۔

''کلونجی ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے'' (بخاری، مسلم)

کلونجی جسم کے کسی بھی حصے میں واقع رکاوٹ (سُدّے) کو دور کرتی ہے۔ تبخیری مادے کو خارج کرتی ہے معدے کو مضبوط کرتی ہے، حیض، دودھ اور پیشاب کو لاتی ہے اگر اسے پیس کر

خالص سرکہ میں ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے اور پرانے زکام میں مفید ہے اس کو گرم کر کے سونگھنا بھی زکام میں مفید ہے۔ اس کا تیل نکال کر گنج پر لگایا جائے تو بال اگتے ہیں اور بال جلد سفید بھی نہیں ہوتے اس کا نصف چمچہ پیس کر پانی کے ساتھ پینے سے بلغمی دمہ کو فائدہ ہوتا ہے گیس، زکام، فالج، لقوہ، آدھے سر کا درد، حافظے کی کمزوری، چکر اور گھبراہٹ میں مفید ہے۔ شوگر کے مرض میں اس کے بہت فوائد ہیں یہ معدے کی رطوبتوں کو اعتدال پہ لاتی ہے۔ اسے پیس کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردے اور مثانے کی پتھری نکال دیتی ہے اس کو پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج سے حفاظت ہوتی ہے۔ اس

کو ابال کر پینے سے بواسیر دور ہو جاتی ہے اس کو پیس کر
آنکھوں میں بطور سرمہ لگانے سے اگر موتیا ابتدائی مراحل میں
ہو تو ٹھیک ہو جاتا ہے زیتون کے تیل میں ابلی ہوئی کلونجی
چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے اس کی
سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے اس کا تیل ناک میں ڈالنا پرانے
زکام میں مفید ہے اس کے استعمال سے کھٹی ڈکاریں بند ہو
جاتی ہیں اس کا تین ماشہ سفوف مکھن میں ملا کر چٹانے سے
ہچکی بند ہو جاتی ہے پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اس
کے دھویں سے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں انہیں گرم
کپڑوں میں رکھیں تو کیڑا نہیں لگتا۔ کلونجی نہار منہ خالص
زیتون کے تیل کے ساتھ کھائی جائے تو چہرے کا رنگ گلابی
ہو جاتا ہے۔ حافظہ اور یاد داشت کو بہتر بنانے کیلئے نہار منہ

ایک چٹکی کلونجی (کم از کم گیارہ دانے) روزانہ کھائیں۔ طلبا کیلئے بھی بہترین ٹونک (Tonic) ہے۔ ذہین بناتی ہے۔

نوٹ:۔ اسکی عام خوراک ایک چٹکی (کم از کم گیارہ دانے) ہے جو پانی کے ساتھ نگل لیں۔ کسی بھی کھانے کے بعد۔ اسے ہر عمر کے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔ جو ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے۔ اسے پیس کر کھانا زیادہ بہتر ہے

پانی سے علاج

کچھ عرصہ قبل Japan Sickness Association کی جانب سے ایک رپورٹ شائع ہوئی کہ نہار منہ پانی پینے سے بہت سے موذی امراض سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے مثلاً شدید ذہنی تناؤ، السر، سرطان، کینسر، پیشاب کی بیماریاں، بواسیر، سر درد، انیمیا (خون کی کمی)، جوڑوں کا درد،

فالج، موٹاپا، بلڈ پریشر، قبض، دل کی تیز دھڑکن، بے ہوشی، بلغم، کھانسی، دمہ، ٹی بی، جگر کے امراض، ماہواری تکلیف، لیکوریا، بچہ دانی کا کینسر، ناک، کان، گلے کے امراض، پیچش، گیس کی بیماریاں وغیرہ۔ صبح اٹھ کر چار گلاس پانی ایک ساتھ پئیں اس کے بعد 45 منٹ تک کچھ بھی کھانا پینا نہیں ہے۔ اور دونوں وقت کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد 2 گلاس پانی پئیں اس سے پہلے نہیں۔ جو شخص شروع میں چار گلاس پانی ایک ساتھ نہ پی سکتا ہو تو وہ پہلے چند دن دو گلاس پھر چند دن بعد تین گلاس اور پھر چار گلاس پئے۔ اس سے مختلف بیماریاں مختلف عرصہ کے استعمال سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔ مثلاً خون کا دباؤ ایک ماہ میں، گیس وغیرہ دس یوم، ذیابیطس ایک ماہ، قبض دس دن، کینسر چار ماہ، ٹی بی تین ماہ میں باذن اللہ تعالیٰ۔ صبح

چار گلاس پانی کا یہ کورس ہر بیماری کے مطابق کر کے بند کر دیں۔ اگر افاقہ نہ ہو تو ایک ہفتہ کے وقفہ سے دوبارہ شروع کر دیں لیکن دس گلاس پانی ترجیحاً ایک ایک گلاس ہر گھنٹہ بعد پوری زندگی پینا ہے۔ 24 گھنٹوں میں کم از کم 10 گلاس پانی پینا صحت کیلئے نہایت ضروری ہے۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا:۔ ''پانی آہستہ آہستہ (تین سانس میں) پیو اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو پانی میں سانس نہ چھوڑو اور نہ ہی پھونک مارو۔ بسم اللہ پڑھ کر پیو اور پینے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہو'' (ترمذی) ممکن ہو تو روزانہ کم از کم ایک بار غسل کریں اس سے بھی امراض دور ہو جاتے ہیں ورنہ ہر جمعہ کو ضرور نہائیں

''حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ''جس (مرد) نے ٹخنوں سے نیچے کپڑا (شلوار، پتلون وغیرہ) پہنا تو وہ کپڑا پہننے والے کو) جہنم میں لے جائیگا'' (بخاری حدیث نمبر 457)

ہاتھ، پیر کا سن ہو جانا

❶ روزانہ آدھا لیموں اور ایک چمچہ شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پئیں کم از کم 40 دن۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

❷ خشک خوبانیاں 11 عدد رات کو پانی میں بھگو کر کم از کم 40 دن تک صبح کھائیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

❸ کلونجی گیارہ دانے روزانہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

❹ روزانہ ایک گولی وٹامن سی اور ایک وٹامن بی کمپلیکس ناشتہ کے بعد لیں تکلیف زیادہ ہو تو شام کو بھی لیں۔

پیٹ کا بڑھ جانا

❶ تین وجوہات کی بنا پر عام طور پر پیٹ باہر نکل آتا ہے۔ جو ایک خطرناک بیماری ہے۔ پہلی وجہ پیٹ بھر کر کھانا، دوسری

وجہ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پی لینا (پانی، چائے یا مشروبات) تیسری وجہ رات کا کھانا کھانے کے بعد یا تو بیٹھے رہنا یا نیم دراز لیٹ جانا یا پھر فوراً سو جانا۔

② فرمانِ رسول ﷺ :۔ "ایک تہائی کھانا، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی حفاظتِ نفس کیلئے رکھے" (ترمذی) ③ مشروبات یا پانی کھانا کھانے سے پہلے یا کھانے کے دوران یا ایک گھنٹہ بعد پئیں ④ رات کا کھانا ہضم کر کے سوئیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ مغرب کے بعد کھانا کھا لیں بعد میں عشاء کی نماز پڑھ لیں۔ اس سے آپکو پہلا فائدہ یہ ہو گا کہ آپ کے پیٹ کا مزید بڑھنا رک جائے گا اور پھر ان شاء اللہ آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ وزن کم کریں (دیکھئے صفحہ 25)

⑤ نماز پابندی سے پڑھیں۔ سب سے اوّل فرض ہے اور

بہترین ورزش بھی۔ قرآن پاک میں بار بار نماز کی تلقین ہے۔ نماز وقت پر پڑھنے کے بہت زیادہ فوائد ہیں مثلاً ذہنی سکون، صحت وغیرہ۔ مرد حضرات ہر نماز مسجد میں جا کر ادا کریں اور ہر نماز کیلئے پیدل چل کر جائیں اس طرح صحت بھی بہتر ہوگی اور ثواب بھی زیادہ ملے گا۔ ان شاء اللہ تعالیٰ

مرد کا سینہ کمر سے کم از کم پانچ انچ بڑا رہنا چاہئیے

پھوڑے، پھنسی، زخم کا علاج

بدن میں کسی جگہ زخم یا پھوڑا پھنسی ہو تو شہادت کی انگلی کو منہ کے لعاب میں بھر کر زمین پر رکھ دیں اور پھر اٹھا کر تکلیف کی جگہ پر پھیرتے ہوئے یہ پڑھیں:۔

بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِيْقَةِ بَعْضِنَا

لِيُشْفٰى سَقِيْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا

''میں اللہ کے نام کے ساتھ (برکت حاصل کرتا ہوں) اس میں ہماری زمین کی مٹی ملی ہوئی ہے ہمارے بعض کے لعاب کے ساتھ تاکہ ہمارا بیمار شفا پائے ہمارے پروردگار کے حکم سے'' (بخاری، مسلم)

چیچک، موتی جھارا، میعادی بخار اور دیگر امراض کیلئے

روزانہ صبح و شام 7 بار سورۂ فاتحہ بسم اللہ کے ساتھ پڑھ کر دم کریں ان شاء اللہ العزیز آرام آجائیگا۔ اول و آخر درود ابراھیمیؑ پڑھنا نہ بھولیں۔ (مجرب ہے)

منشیات اور تمباکو چھوڑنے کا علاج

❶ تمام منشیات اور تمباکو، سگریٹ اور نسوار وغیرہ حرام، بدبودار

اور خبیث چیزیں ہیں ان کے استعمال سے خطرناک بیماریاں مثلاً دل، دماغ، پھیپڑوں اور آنکھوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو جان لیوا ثابت ہوسکتی ہیں۔ پھر یہ کہ آخرت خراب کرنے کا سبب ہیں چنانچہ اللہ رب العزّت کا ڈر اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔

2 کھانے پینے کی پاک وصاف اور حلال اشیا استعمال کیجئے

3 پانی کا استعمال زیادہ کریں اور کوشش کریں بارہ گلاس روزانہ پئیں۔ ترجیحاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔ جس طرح آپ دوا مجبوراً کھاتے ہیں اسی طرح پانی بھی مجبوراً دوا سمجھ کر پئیں

4 ایسے لوگوں سے دور رہیں جو اس نشہ میں مبتلا ہیں۔ جہاں سگریٹ پیا جا رہا ہو وہاں ہرگز نہ بیٹھیں۔ ورنہ آپ بھی بیمار۔

5 دوسروں کو بھی اس کے حرام ہونے اور نقصانات کے

بارے میں بتائیں، کیونکہ بار بار دوسروں کو منع کرنے سے ان شاء اللہ تعالیٰ خود کو بھی چھوڑنا آسان ہو جائیگا اللہ تعالیٰ ہم سب کو گناہوں کی زندگی اور حرام موت سے محفوظ رکھے۔ آمین

6 منشیات، تمباکو، سگریٹ، مین پوری، گٹکا، سٹی، پان مصالحہ، میٹھی چھالیہ، سپاری اور دیگر پان مصالحہ جات منہ کے کینسر پھیپھڑوں میں پس پڑ جانا، سانس کی نالی میں زخم اور دیگر مہلک بیماریوں کا سبب بنتی ہیں ان کو ہرگز استعمال نہ کریں۔

نماز سے علاج

1 اللہ کے رسول ﷺ نے ابوہریرہؓ سے (جب وہ بیمار تھے) فرمایا: ''اٹھو اور نماز پڑھو کیونکہ نماز میں شفا ہے'' (ابن ماجہ)

2 جب آپ بیمار ہوں تو دو رکعت نماز حاجت برائے صحت پڑھیں اور اس طرح دعا کریں۔ سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کی

تعریف بیان کریں (اس کے لئے سورۂ فاتحہ بہترین ہے)
پھر رسول اللہ ﷺ پر نماز والا درود ابراھیمی پڑھیں۔ اسکے بعد
دعائیں مانگیں مثلاً : اے اللہ میں تیری پناہ چاہتا ہوں غرق
ہونے سے، آگ میں جل جانے سے، کسی گرنے والی عمارت
کے نیچے آنے سے، ناگہانی عذاب سے، اچانک موت سے،
برص، کوڑھ سے غرض یہ کہ ہر اذیت دینے والی اور تکلیف دہ
بیماریوں سے۔ اے اللہ! مجھے روحانی و جسمانی عافیت دے۔
آمین (آخر میں بھی درودِ ابراہیمؑ ضرور پڑھیں)

بُرے خواب کا علاج

❶ سونے سے پہلے قرآن ترجیحاً سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اور
سورۂ مُلک مکمل اور چاروں قل اور پھر سونے سے پہلے کی
دُعائیں پڑھیں اور اسکے بعد دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ رات کو

برے اور ڈراؤنے خواب نہ دکھائے۔ سونے سے پہلے پیشاب کریں اور باوضو سویا کریں۔ ② سونے سے پہلے سات بار أَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ پڑھ کر دعا مانگیں اللہ تعالیٰ سے کہ برا خواب نظر نہ آئے۔ (مجرب ہے)

③ برا خواب دیکھ کر لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ اور اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ تین تین بار پڑھیں

④ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:۔ ''اچھا خواب اللہ رب العزت کی طرف سے اور برا خواب شیطان کی طرف سے ہوتا ہے'' برا خواب کسی سے بیان نہ کریں شیطان کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگئے۔ کچھ نقصان نہ ہوگا۔ ان شاء اللہ العزیز (بخاری)

مریض کی عیادت کرنا سنت ہے

① رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''مسلمان جب اپنے مسلمان

بھائی کی بیمار پرسی کرتا ہے تو وہ واپس آنے تک (گویا) جنت
کے باغات کے پھل تناول کرتا رہا" (مسلم)

❷ مریض کی مزاج پرسی کرنا سنت ہے اور یہ کہنا بھی سنت
ہے: لَا بَأْسَ طَهُوْرٌ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ "کوئی حرج نہیں یہ
بیماری ان شاء اللہ تجھے گناہوں سے پاک کر دیگی"۔ (بخاری)

کسی بیمار یا مصیبت زدہ کو دیکھ کر ......

آہستہ سے یہ دُعا پڑھیں ان شاء اللہ العزیز آپ اس بیماری یا
مصیبت سے محفوظ رہیں گے:۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاكَ بِهٖ
وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی كَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا

"اللہ کا شکر ہے جس نے مجھے اس مصیبت (بیماری) سے محفوظ

رکھا جس میں تجھے مبتلا کیا اور اس نے مجھے فضیلت عطا فرمائی مخلوق میں سے اکثر لوگوں پر" (ترمذی، ابن ماجہ)

مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت

فرمانِ رسول ﷺ: "تکلیف اور بیماری کی وجہ سے موت کی آرزو مت کرو اگر تم یہی چاہتے ہو تو اس طرح کہہ سکتے ہو":

اَللّٰهُمَّ اَحْيِنِيْ مَاكَانَتِ الْحَيٰوةُ خَيْرًا لِّيْ وَتَوَفَّنِيْ اِذَا كَانَتِ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِّيْ

"اے اللہ! تو مجھے زندہ رکھ جب تک کہ زندگی میرے لئے بہتر ہو اور موت دے دے جب مرنا میرے لئے بہتر ہو" (بخاری)

غصّہ کا علاج

1. غصہ سے وہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو لاعلاج ہوتی ہیں۔

اس لئے ہوشیار رہیں اور غصہ نہ کریں۔

2 "غصہ آنے پر اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھیں (بار بار)"۔ (ترمذی) کم از کم 40 دن تک روزانہ

3 لوگوں کو معاف کر دیں۔ تا کہ اللہ کریم آپکو معاف کر دے

4 "غصہ آنے پر صبر کریں۔ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ بیٹھا ہو تو لیٹ جائے"۔ (ابوداؤد، ترمذی) 5 غصہ آنے پر وضو کریں۔

6 فوراً کم از کم 2 گلاس پانی پئیں۔ دوسری جگہ چلے جائیں۔ جن لوگوں کو بار بار غصہ آئے وہ بار بار 2 رکعت نماز حاجت پڑھ کر اللہ کریم سے دعا کریں ان شاء اللہ جلد کامیابی ہو گی۔

زیتون یا زیتون کا تیل 70 بیماریوں کا علاج ہے

1 رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ "زیتون کا تیل کھاؤ اور لگاؤ

یہ ایک مبارک درخت ہے اور اس میں 70 بیماریوں سے شفا ہے (ترمذی و ابن ماجہ) ❷ ہر مریض کو ایک انجیر اور تین زیتون روزانہ کھانے چاہئیں۔ زیتون (یا خالص زیتون کے تیل کا ایک چمچہ) ناشتہ کیساتھ اور انجیر رات کھانے کے بعد صحت کا راز ہے ❸ جسمانی طاقت کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک دن سر اور پورے جسم میں خالص زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ سر میں روزانہ مالش سے ان شاء اللہ بال جلد سفید نہیں ہونگے۔

ہر حال میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں

بیماری اور صحت دونوں حالتوں میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا: "سب سے پہلے جنت میں بلائے جانے والے وہ لوگ ہونگے جو خوشی اور سختی کے وقت اللہ تعالیٰ کی تعریف کرتے ہیں" (بیہقی)

آپ بھی الحمدللہ کہنے کی عادت ڈالیں بار بار... ہر حال میں

سورۂ فاتحہ ہر مرض کا بہترین علاج ہے

ہر قسم کی بیماریوں اور پریشانیوں سے نجات کیلئے اکسیر علاج اور بہترین دُعا ہے جب تک پریشانی ختم نہ ہو جائے یہ سورہ شفا بار بار روزانہ پڑھتے رہیئے۔ بیماری ختم ہونے کے بعد بھی۔

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ... بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ۝ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ مٰلِكِ یَوْمِ الدِّیْنِ ۝ اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَاِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ ۝ اِھْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِیْنَ اَنْعَمْتَ عَلَیْھِمْ ۵ غَیْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَیْھِمْ وَلَا الضَّآلِّیْنَ ۝ (آمین)

میں اللہ تعالیٰ کی شیطان مردود کے (شر) سے پناہ چاہتا ہوں
میں اللہ تعالیٰ کے (مبارک) نام سے شروع کرتا ہوں
''تمام تر تعریفیں صرف اللہ تعالیٰ (جوکہ) ربّ العالمین (ہے)
کے لئے ہیں (جو) بڑا ہی مہربان نہایت رحم کرنے والا ہے
روزِ جزا کا مالک ہے (اے اللہ!) ہم تیری ہی عبادت کرتے
ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں ہمیں سیدھا راستہ دکھا ان
لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام فرمایا (اور) ان لوگوں کے
راستہ سے محفوظ رکھ جن پر تیرا غضب نازل ہوا اور نہ ہی ان
لوگوں کے راستہ پر چلا جو گمراہ ہو گئے'' آمین

عافیتِ بدن کیلئے بہترین دُعا

یہ دعا صبح و شام 3/3 بار پڑھیں اور بیماری میں بار بار
پڑھیں۔ دُعا کے شروع و آخر میں درودِ ابراہیمؑ بھی پڑھیں:

اَللّٰھُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ اَللّٰھُمَّ عَافِنِیْ فِیْ سَمْعِیْ اَللّٰھُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَصَرِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّآ اَنْتَ

(ترجمہ) ''اے اللہ مجھ کو عافیت دے میرے بدن میں اور میری سماعت میں اور عافیت دے مجھ کو میری آنکھوں میں تیرے علاوہ کوئی معبود نہیں ہے''۔ (ابوداؤد)

دعائیں قبول کیوں نہیں ہوتیں؟؟؟

ایک دفعہ ابراہیم ادھم بلخیؒ سے سوال کیا گیا کہ کیا وجہ ہے اللہ تعالیٰ ہماری دعائیں قبول نہیں فرماتا؟ تو انہوں نے کہا:

- تم اللہ تعالیٰ کو جانتے ہو مگر اسکی (پوری) اطاعت نہیں کرتے
- رسول کریم ﷺ کو پہچانتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے
- قرآن کریم پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔

- اللہ تعالیٰ کی نعمتیں کھاتے ہو مگر شکر ادا نہیں کرتے۔
- بہشت اطاعت کرنے والوں کیلئے ہے مگر طلب نہیں کرتے۔ ﴿ہر نماز کے بعد یہ دعا بھی مانگئے:۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ الْجَنَّةَ الْفِرْدَوْسَ

''اے اللہ میں تجھ سے جنت الفردوس کا سوال کرتا ہوں''﴾

- شیطان کو دشمن جانتے ہو مگر اس سے دور نہیں بھاگتے ﴿بار بار پڑھیں: اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ﴾
- عزیز و اقارب کو اپنے ہاتھوں سے دفن کرتے ہو مگر عبرت نہیں پکڑتے ﴿بار بار قبرستان جائیں ...... عبرت کیلئے﴾
- موت کو برحق جانتے ہو عاقبت کا کوئی سامان نہیں کرتے
- دوسروں کی عیب جوئی کرتے ہو مگر اپنی برائیوں کو ترک نہیں کرتے ...... بھلا ایسے شخص کی دعا کیسے قبول ہو ؟؟

عقلمند ایک وقت میں دو کام کرتے ہیں

عقلمند وہ ہیں جو ایک وقت میں دو کام کرتے ہیں ہاتھ پیر سے دنیا کماتے ہیں اور زبان و دل سے آخرت کماتے ہیں یعنی دنیاوی کاموں کیساتھ ساتھ اللہ ربّ العزّت کا ذکر بھی کرتے رہتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول کریم ﷺ کی زبان ذکر اللہ سے ہر وقت تر رہتی تھی۔ ازواجِ مطہراتؓ اپنے گھریلو کاموں کے ساتھ ساتھ ذکرِ الٰہی بھی کرتی رہتی تھیں۔ وہ کھانا جو اسطرح پکایا جائے زیادہ بابرکت اور لذیز ہوگا۔ اِن شاء اللہ

یرقان (پیلیا) کا علاج

❶ شہد اور گاجر کا رس ملا کر پیجئے۔ ❷ شہد کے ساتھ کیلا ملا کر کھایئے۔ ❸ گنے کو شبنم میں رکھیں اور پھر اسے چوسیں۔

④ گلقند ہر ناشتہ اور کھانے کے بعد ایک چمچہ کھائیں۔

گوشت کا نعم البدل

❶ سویابین کی پھلی، (مچھلی گوشت اور انڈے کا) بہترین نعم البدل ہے۔ اسلئے سویابین کی پھلی زیادہ استعمال کریں۔
❷ انڈے کی سفیدی بھی کافی حد تک گوشت کا نعم البدل ہے۔ دو انڈوں کی صرف سفیدی روزانہ کھائیں۔ زردی نہ کھائیں۔ ❸ مسور کی کالی ذال (ملکہ مسور) گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔ گوشت اعتدال کے ساتھ کھائیں۔ دال اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ ان شاء اللہ صحت اچھی رہے گی۔

منہ کے چھالوں کا علاج

مہندی کے پتے مٹھی بھر لیں اور ان کو پانی میں ابال لیں دن میں دو بار غرارے کریں بہترین علاج ہے۔

بدزبانی اور تیز تیز بولنے کا علاج

اگر کوئی تیز تیز بولتا ہو یا ایسے الفاظ بولتا ہو جس سے لوگوں کا دل دکھتا ہو تو اس کو چاہیئے کہ دوسروں کا دل دکھانا فوراً بند کر دے اور کم از کم دن میں سو مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ پڑھے۔

☆ حضرت حذیفہؓ نے اپنی زبان کی تیزی کی آپ ﷺ کے سامنے شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا "تم استغفار کو لازم کیوں نہیں پکڑتے بے شک میں دن میں سو مرتبہ استغفار کرتا ہوں (نسائی) بہتر ہے آپ یہ مکمل استغفار پڑھیں :۔

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْهِ

"میں بخشش چاہتا ہوں اس اللہ تعالیٰ سے جس کے سوا کوئی

معبود نہیں وہی ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا۔ اور میں اسی سے
توبہ کرتا ہوں۔ (ابوداؤد و ترمذی)

سب کے ساتھ کھانا کھانے میں برکت ہے

آپ ﷺ نے فرمایا:۔

❶ ''اے لوگو! جمع ہو کر بسم اللہ پڑھکر کھانا کھایا کرو اس طرح اللہ تعالیٰ برکت عطا فرمائے گا''۔ (نسائی) ❷ ''دو آدمیوں کا کھانا تین آدمیوں کیلئے اور تین کا کھانا چار کیلئے کافی ہے'' (بخاری و مسلم) ❸ ''کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ کیونکہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی'' (دارمیؒ) ☆ خوب گرم کھانا کھانے سے معدہ بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ ❹ ''کھانے میں پھونک نہ ماریں'' (ترمذی) ''نہ ہی پینے کی چیز میں پھونک ماریں'' (ابوداؤد)

''جو مؤمن (مسلمان) ہیں وہ تو اللہ کیلئے لڑتے ہیں'' (4:76)

انار سے علاج

ہفتے میں زیادہ سے زیادہ تین بار ایک عدد پورا انار کھائے
انار کے بے شمار فائدے ہیں مثلاً:۔

❶ خون صاف کرتا ہے ❷ قوت باہ بڑھاتا ہے ❸ دست
بند کرتا ہے ❹ کھانے کے بعد استعمال سے کھانا جلد ہضم ہوتا
ہے ❺ جگر میں قوت پیدا کرتا ہے ❻ رنگ نکھارتا ہے۔

خطرناک طریقہ علاج سے ہوشیار !!

❶ آج کل بیماروں کو لوٹنے کے نئے نئے طریقے ایجاد
ہو رہے ہیں مثلاً کوئی کہتا ہے کہ یہ دوا ہر مرض، ہر قسم کے درد
کا شرطیہ علاج ہے۔ اسکے لئے وہ اپنے ایجنٹ بھیجتے ہیں اور
انکو بہت اچھی کمیشن دیتے ہیں۔ مریض کو دوا دس ہزار روپے

ماہانہ تک کی دیتے ہیں۔ ایجنٹ سے کہتے ہیں کہ تم تین اور مریض لے آؤ تو تم کو بونس بھی دینگے۔ آگے نئے مریضوں سے بھی یہی کہتے ہیں (اسکو pyramid sale کہتے ہیں) اصل میں دوا جسکو وہ جڑی، بوٹیوں، پھلوں کے عرق اور وٹامن کا مرکب کہتے ہیں۔ وہ یقیناً اس دوا میں ضرور ہوتے ہیں مگر جو چیز وہ چھپاتے ہیں وہ منشیات (Illicit-Drugs) اور دوسرے خطرناک اجزا ہوتے ہیں۔ ان دوائیوں کو لیبارٹری میں ٹیسٹ کروائیں تو ان شاء اللہ العزیز آپکو اس کی حقیقت معلوم ہو جائیگی اس سے مریض عارضی طور پر ٹھیک لگتا ہے مگر اسکے بعد مریض وہی دوا مانگتا ہے جسکا وہ عادی (Addict) ہو چکا ہوتا ہے اگر نہ ملے تو مریض کی حالت خراب ہونے لگتی ہے اور گھر والے یہی مہنگی دوا لا کر بار بار

دیتے رہتے ہیں۔ مریض کہتا ہے مجھے اس دوا سے سکون (نشہ) ملتا ہے ایسے خطرناک لوگوں کے جال میں نہ پھنسیں اچھے اور قابل اعتماد ڈاکٹر یا حکیم سے علاج کروائیے، ہر مرض میں پیٹنٹ اور معروف دوائیاں ہی استعمال کریں۔

❷ دوسرا دھوکہ دینے کا طریقہ یہ ہے کہ غیر مسلم کہتے ہیں کہ ہم اپاہج مریضوں کو تندرست کر دیتے ہیں اسکے لئے وہ اپنے ہی چند بنے ہوئے مریضوں کو (جن کو وہ معقول رقم دیتے ہیں) اسٹیج پر تندرست کر کے دکھا دیتے ہیں۔ اسطرح لوگوں کو اپنے مذہب کی طرف مائل کرتے ہیں اگر آپ تحقیق کریں تو معلوم ہوگا جو مریض تندرست ہوا تھا وہ مریض تھا ہی نہیں آپ یہ تصدیق خود بھی کر سکتے ہیں اسطرح کہ ان سے کہیں کہ ہمارے ہسپتال (جہاں اپاہج مریض ہیں) چلیں اور وہاں

چند مریضوں کو تندرست کر کے دکھائیں یقیناً وہ بھاگ جائینگے کبھی یہ لوگ ہپناٹیزم اور جادو کا بھی سہارا لیتے ہیں جیسا کہ فرعون کے جادوگروں نے کیا تھا۔ (پڑھیئے تفسیر 7:113-114)

3 اسی طرح پیسہ اور شہرت وغیرہ کمانے کیلیئے کچھ لوگ شرکیہ تعویذ گنڈوں اور جادو سے بھی علاج کرتے ہیں۔ جو حرام ہے اور اسطرح کے علاج کرانے والا اور کرنے والا دونوں ہی اسلام سے خارج ہیں۔ جب تک وہ اللہ سے توبہ نہ کرلیں۔

4 اسی طرح کچھ لوگ مزاروں پر جا کر مجاوروں سے شرکیہ علاج کرواتے ہیں اور ہزاروں روپیہ خرچ کرتے ہیں۔ یہ ناجائز اور حرام ہے۔صرف اللہ تعالیٰ سے ہر چیز مانگئے۔

''جنہوں نے نماز کو ضائع کیا وہ عنقریب جہنم کے
ایک خاص طبقہ میں ڈالے جائینگے'' (19:59)

کمر کے درد سے بچاؤ کیلئے ہدایات

☆ درد کی دعا پڑھیئے۔ دیکھئے (بیماریاں حصہ سوم)

❶ کمر میں درد ہو تو ورزش نہ کریں کمر پر دباؤ کم کرنے کیلئے ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات مضبوط بنائیں۔ اپنا وزن کم کریں۔ (تفصیل بیماریاں حصہ چہارم) لیٹ کر پیٹ اور ٹانگوں کی ورزش کریں جہاں تک ممکن ہو۔ ٹانگوں کو اٹھایئے۔
❷ دو برابر کے وزن لے کر چلیں تا کہ کمر کے عضلات پر غیر متوازی دباؤ نہ پڑے۔ جہاں ممکن ہو وزن کو پہیوں والی ٹرالی پر رکھ کر کھینچیں۔ بھاری بوجھ اٹھاتے ہوئے ہمیشہ اپنے گھٹنوں کو موڑیئے۔ اپنی کمر کے نچلے حصے کو ہرگز نہ موڑیں۔ پھر وزن اٹھائیں۔ ❸ کار کی سیٹ کو اس قدر آگے کریں کہ آپ کے گھٹنے کولہوں سے ذرا سا اونچا رہیں ایک چھوٹا تکیہ یا تولیہ نچلی

کمر کے پیچھے رکھیئے۔ 4 اوندھا نہ سوئیں۔ ''آپ ﷺ نے ایک صحابیؓ کو اوندھا لیٹنے سے منع فرمایا کہ یہ جہنمیوں کا لیٹنا ہے'' (ابن ماجہ) سیدھی کروٹ سے لیٹیں اور ایک تکیہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رکھیں۔ نرم اور دھنسے ہوئے گدے پر نہ سوئیں۔ ہمیشہ سخت اور ہموار گدّے پر سوئیے اور ہاتھوں کے سہارے سے اٹھیں۔ 5 کمر سیدھی کر کے چلیں۔ کمر ہرگز آگے جھکی ہوئی نہ ہو۔ اونچی ایڑی کے جوتے نہ پہنیں۔ ہینڈ بیگ یا بیلٹ والا بیگ لے کر چلیں تو تسمے سینے پر کراس نہ کریں بلکہ ایک کندھے پر لٹکائیں۔ کندھا بدلتے رہیں۔ استری کرتے ہوئے یا میز پر کوئی کام کرتے ہوئے اپنی کمر کو بالکل سیدھا رکھیئے۔ 6 ہمیشہ سیدھے کھڑے ہوں۔ اگر زیادہ وقت کیلئے کھڑا رہنا ہو تو ایک پاؤں کسی چھوٹے اسٹول پر

رکھیں اور مناسب وقفہ سے پاؤں بدلتے رہیں۔

❼ جب آپ لمبے وقت کیلئے بیٹھیں تو پاؤں ایک چھوٹے اسٹول پر رکھیں تاکہ گھٹنے آپ کے کولہوں سے ذرا اونچے رہیں۔ کمر صوفہ یا کرسی کی پشت سے لگا کر رکھیں۔ ایک پتلا تکیہ کمر کے نچلے حصہ کے پیچھے رکھیں۔ ❽ جب کمر میں درد نہ ہو تو کوشش کریں روزانہ صبح ایک گھنٹہ (یا جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو) سیر کریں۔ ہمیشہ کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے پیدل چلیں کمر جھکا کر نہ چلئے ورنہ مستقل کمر جھک سکتی ہے

❾ اگر کمر میں درد ہو جائے تو روزانہ کمر پر زیتون یا کسی اور تیل کی مالش کریں۔ ❿ روزانہ تین عدد پیلو (پھل) کھایئے۔ درد کا بہترین علاج ہے۔ یاد رکھئے درد ختم کرنے کی دوائیاں عارضی درد ختم کرتی ہیں لہذا انہیں کم سے کم استعمال کریں۔

بہ حفاظت وزن اٹھانے کیلئے ہدایات

❶ قدم مضبوطی سے جمائیں، پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں تاکہ آپ متوازن کھڑے ہوسکیں۔ وزن کے قریب کھڑے ہوں۔ اکڑوں ہوکر جھکیں (کمر نہ جھکائیں) کمر کو مزید سہارا دینے کیلئے گہرا سانس لے کر پیٹ کے عضلات کو سخت کر لیں۔ ❷ وزن لے کر سیدھا اٹھنے کیلئے دونوں ٹانگوں کو استعمال کیجئے جو کمر کے مقابلے میں کہیں زیادہ طاقتور ہوتی ہیں۔ ❸ وزن کو اپنے بدن سے قریب رکھیئے۔ اسطرح کمر پر زور کم پڑتا ہے۔ ❹ وزن اٹھاتے ہوئے اگر گھومنا ہوتو دونوں پاؤں پر گھومیں۔ کمر نہ گھمائیں۔

❺ وزن فرش پر رکھنے کیلئے بھی اکڑوں بیٹھ کر جھکیں کمر نہ جھکائیں۔ اپنی انگلیاں دبنے سے بچائیں۔

⑥ کندھے سے اونچا وزن اٹھانے کیلئے وزن ہلکا کر لیں اور کسی مضبوط اور یکساں سطح والی چیز پر کھڑے ہوں تاکہ کندھے وزن سے بلند ہو جائیں یا کسی کی مدد حاصل کریں۔ وزن اٹھانے سے پہلے ذرا سا ہلا کر اسکے وزن کا اندازہ کر لیں۔ جہاں تک ممکن ہو وزن کم کر کے قسطوں میں اٹھائیے۔

ذیابیطس، خون صاف کرنے اور خارش ومہاسوں کا علاج

① تقریباً 40 نیم کی پتیاں دھو کر دو کپ پانی میں جوش دیں جب ایک کپ رہ جائے تو یہ پانی چھان کر روزانہ صبح نہار منہ پئیں کم از کم 40 دن۔ ② نیم کی چھوٹی پتیاں ترجیحاً کونپلیں پیس کر اسکا عرق اور پسی ہوئی پتیاں مہاسوں اور دانوں پر روزانہ لگائیں۔ ③ سات عدد کونپلیں یا نیم کی چھوٹی پتیاں ثابت اچھی طرح دھو کر پانی کے ساتھ چبا کر کھالیں یہ شوگر کا

بھی بہترین علاج ہے۔ پانی روزانہ کم از کم بارہ گلاس پیئیں

4 ایک کلو کریلے سکھا کر ان کو پیس لیں روزانہ صبح نہار منہ پاؤ چمچہ پانی کے ساتھ کم از کم تین ماہ تک کھائیں یہ سفوف شوگر کے مریضوں کیلئے بھی اللہ کریم کی ایک نعمت عظمیٰ ہے یا روزانہ ایک چمچہ صبح و شام کریلوں کا عرق پیئیں شوگر کنٹرول میں رہتی ہے۔ (اَلْحَمْدُ لِلّٰہ) یہی علاج موٹاپا کم کرنے کیلئے بھی ہے بشرطیکہ اسکے ساتھ کھانا کم کھائیں

5 خالص شہد چہرے پر لگائیں۔ داغ دھبے مٹاتا ہے۔

پیلو کے پھل سے علاج

"حضرت جابر بن عبداللہؓ کہتے ہیں ہم لوگ آپ ﷺ کے ساتھ پیلو کے پھل چن رہے تھے آپ ﷺ نے فرمایا "سیاہ رنگ کا پھل چن لو اسلئے کہ یہ سب سے عمدہ ہوتا ہے" (بخاری)

اگر پکا ہوا ہو تو یہ پھل میٹھا ہوتا ہے۔ پیلو (حکیم سے بھی مل جاتا ہے) معدہ کیلئے مقوی، ہاضمہ درست، بلغم کو خارج اور کمر کے درد کو دور کرتا ہے اگر اسکو پیس کر پیا جائے تو پیشاب لاتا ہے اور مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ روزانہ تین تین دانے صبح وشام کھائیں۔ زیادہ سے زیادہ سات کھا سکتے ہیں۔

چار چیزوں سے روزی بڑھتی ہے

❶ روزانہ نمازِ تہجد کی ادائیگی: اذانِ فجر سے ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ نمازِ تہجد کا بہترین وقت ہے حدیث نبوی ﷺ ہے ''اس وقت مانگی جانے والی دعا بہت جلد قبول ہوتی ہے'' (بخاری) تہجد کی نماز کے بعد 41 بار یا کم از کم 10 بار سورہ فاتحہ پڑھکر دعا مانگئے ان شاء اللہ العزیز ضرور جلد قبول ہو گی۔ پھر نمازِ فجر کی تیاری کریں ❷ صبح بکثرت اللہ تعالیٰ سے مغفرت

طلب کرنا ③ روزانہ صدقہ کرنا چاہے ایک پیسہ ہی کیوں نہ ہو

④ صبح وشام اللہ تبارک و تعالیٰ کا بار بار ذکر کرنا مثلاً:

سُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

چار چیزوں سے روزی گھٹتی ہے:

① صبح کی نماز کے بعد سونا (بغیر کسی شرعی عذر کے)

② نماز سے غفلت (یا نماز جلدی جلدی پڑھنا)

③ (دینی احکام میں) سستی، ④ امانت میں خیانت

انجیر سے بواسیر اور دیگر امراض کا علاج

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں انجیر کی قسم کھا کر اسکی اہمیت بیان کر دی ہے۔ (95:1) عمدہ قسم کی انجیر مثانہ اور گردہ کو صاف

کرتی ہے اور زہر سے محفوظ رکھتی ہے اسمیں تمام پھلوں سے زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے۔ (کھجور کے ساتھ نہ کھائیں۔ کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ کریں) انجیر کھانسی کا علاج اور پیشاب آور ہے جگر و تلی کے سدوں کو کھولتی ہے۔ حلق سانس اور سینے کی نالی کو صاف کرتی ہے دل کے مریض روزانہ ایک انجیر ہر کھانے کے بعد کھائیں یہ بواسیر کو بھی ختم کرتی ہے

بچوں کے گلے کی سوجن کا علاج

❶ آپ ﷺ نے فرمایا: ''اے عورتو! تمہارے لئے افسوس کی بات ہے۔ تم اپنی اولاد کو قتل نہ کیا کرو کسی بچے کے گلے میں سوجن یا سر میں درد ہو تو قسط ہندی کو پانی کے ساتھ رگڑ لو پھر اسے بچے کو چٹا دو'' چنانچہ حضرت عائشہؓ نے انہی ہدایات کے مطابق (ایک) بچے کیلئے یہ نسخہ تیار کروایا اور وہ

بچہ تندرست ہو گیا۔ (مسلم) ② ابلتے پانی میں ایک بڑا چمچہ شہد کا ملا کر نیم گرم صبح و شام پلائیں۔ ③ مہندی کے پتے ابال کر چھان لیں دو ہفتے تک صبح و شام غرارے کریں۔

خوشبو اور پھولوں سے علاج (Aroma-therapy)

① عمدہ خوشبو روح کی غذا ہے۔ خوشبو لگانا سنت بھی ہے۔ دل و دماغ اور تمام اعضا کو نفع پہنچاتی ہے دل کو فرحت ملتی ہے نفس خوش ہوتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ''ہر نوجوان پر جمعہ کے دن کا غسل کرنا ضروری ہے اور اگر اسے خوشبو میسر ہو تو لگائے'' (بخاری) ② ''آپ ﷺ کبھی خوشبو کو رد نہیں فرماتے تھے'' (بخاری) آپ ﷺ نے فرمایا ''جس کسی کو خوشبو پیش کی جائے وہ اسے واپس نہ کرے'' (مسلم)

③ روح کی ایک اور اہم غذا ذِكْرُ اللّٰهِ ہے۔ مثلاً

تلاوتِ قرآن اور سُبْحَانَ اللّٰہِ، اَلْحَمْدُلِلّٰہِ، اَللّٰہُ اَکْبَرُ
بار بار لیٹے، بیٹھے اور چلتے پھرتے پڑھتے ہی رہیئے۔
④ دیسی گلاب: علاج کیلئے سب سے بہترین گلابی رنگ کا
اور اس کے بعد لال رنگ کا دیسی گلاب ہوتا ہے۔ ایک تازہ
گلاب کی پتیاں گرائینڈر میں پانی کے ساتھ پیس کر (یا دانتوں
سے باریک چبا کر) صبح نہار منہ کھانے سے دل، آنکھوں، جگر
اور معدہ کے امراض، دردِ شقیقہ، قبض، دردِ سر سے آدمی محفوظ
رہتا ہے۔ خالص عرقِ گلاب آنکھ میں ڈالنے سے آنکھ کی
بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گلاب کو پیس کر پیشانی پر لیپ کرنے
سے سر کا درد جاتا رہتا ہے۔ تین گلاب دھو کر دو گلاس پانی میں
ابالئے جب ایک گلاس پانی رہ جائے تو ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر
آدھے گلاس سے غرارے کریں اور آدھا گلاس پئیں خشک

کھانسی اور گلے کی تمام بیماریوں اور قبض کیلئے مفید ہے۔
گلاب کا لیپ بغلوں میں لگانے سے خارش اور بدبو ختم ہو
جاتی ہے۔ زخم پر خشک گلاب کا سفوف لگانے سے فائدہ ہوتا
ہے۔ اس کا عطر سونگھنے سے دل اور دماغ کو قوت حاصل ہوتی
ہے۔ خالص عرقِ گلاب میں گیارہ دانے کشمش رات کو بھگو
دیں صبح نہار منہ کھانے اور اس کا پانی پینے سے دل کے
مریضوں کو ان شاء اللہ دل کا دورہ نہیں پڑیگا بشرطیکہ وہ وزن کم
رکھیں (تفصیل حصہ چہارم) روغنِ گُلاب کی سر پر مالش
کرنے سے دماغ اور بالوں کو قوت ملتی ہے۔ کان میں ڈالنے
سے درد کو آرام ملتا ہے۔ گلاب کی پتیاں جھڑ جائیں تو سینٹر
میں جو دانے بچتے ہیں انہیں گلاب کا پھل کہتے ہیں ان کو پیس
کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور بدبو ختم ہو جاتی

ہے اور زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد خشک ہو جاتا ہے۔

5 گیندے کا پھول: اس کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے کنٹھ مالا (گلے کا مرض جس میں گلٹیاں ہوتی ہیں) ختم ہو جاتا ہے اور گلٹیاں اندر ہی اندر ختم ہو جاتی ہیں۔

اس کے پتوں کا عرق کان کے درد کیلئے مفید ہے۔

اسکے بیجوں کا سفوف آدھا چمچہ روزانہ صبح و شام کھانا کنٹھ مالا کا بہترین علاج ہے اس کی خوشبو دماغی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔

خشکی، داد اور چنبل پر اس کے پتوں کا رس لگانا مفید ہے۔

ان کے پتوں کا عرق بواسیر اور یرقان کیلئے بھی اکسیر ہے۔

خوراک ایک چمچہ دن میں تین بار۔

6 سدا بہار پھول: روزانہ سفید سدا بہار پھول صبح و شام کھانے سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے یہ پھول کینسر کا بھی

بہترین علاج ہے (بِاِذنِ اللّٰہِ) ❼ پودینہ کی خوشبو یا پیپرمنٹ (Peppermint) سونگھنے سے تازگی و فرحت حاصل ہوتی ہے۔ یہ دماغ و اعصاب کی صحت کیلئے بہترین ہے۔ سالن میں ڈالنے سے خوشبو آتی ہے اور یہ ہاضم بھی ہے ❽ خالص عطر مثلاً عطر نرگس (نرگس کے پھول)، Lavender، صندل (Sandalwood) وغیرہ سے بھی دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور امراض دور رہتے ہیں۔ سر درد کیلئے مفید اور دل و دماغ کیلئے مقوی ہے۔ عطر کو رومال پر لگا کر آگے والی جیب میں رکھئے یا اپنی قمیص کے کالر پر لگائیے تاکہ آپ کو زیادہ سے زیادہ خوشبو آتی رہے۔ بیمار آدمی صبح و شام عطر لگائے تو بہت اچھا ہے۔ تکیہ پر بھی عطر لگا لیں تو بہتر ہے۔

نوٹ : عطر اور پرفیوم جس میں الکوحل (Alcohol) نہ ہو

تھوک مارکیٹ (مثلاً بوتل گلی، بندر روڈ، کراچی) میں سیل بند باہر کے ڈبوں میں آدھی قیمت پر مل جاتی ہے۔

⑨ سفیدہ کے درخت کے پتے رگڑ کر یا Eucalyptus oil ماتھے پر لگائیں اور سونگھیں (اس درخت کے پتوں یا اس تیل کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ سونگھئے) نزلہ، سر کے بھاری پن اور بند ناک کا بہترین علاج ہے۔

چنا ...... غذا بھی اور دوا بھی

چنا بدن کو صرف غذائیت ہی نہیں پہنچاتا بلکہ بہت سے دوسرے دوائی فائدے بھی رکھتا ہے۔ ایک چھٹانک چنوں کو رات کو تین کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح یہ پانی پئیں اس سے جسمانی قوت میں اضافہ اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے۔ چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل

اور پانی ملا کر چہرے اور بدن پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ (بشرطیکہ وزن کم رکھیں)۔ روزانہ دو مٹھی بھنے ہوئے چنے کھائیں۔ پانی ایک گھنٹہ تک نہ پئیں۔ اس سے جسم کی چربی کم ہو کر وزن کم ہونا شروع ہو گا بشرطیکہ کھانا کم کھائیں۔ یہ بادشاہوں کی غذا ہے جب شاہ جہاں کو اسکے بیٹے اورنگ زیب نے قید کیا تو کہلوایا: ''جیل میں صرف ایک اناج اور ایک کام پسند کرلیں''۔ باپ نے جواب بھیجا ''اناج میں چنا اور کام میں بچوں کو قرآن پڑھانا''۔ بیٹے نے کہا بادشاہت کی خو بو ابھی نہیں گئی۔ اب وہ طلبا پر حکومت کرینگے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ''تم میں سے بہترین وہ ہے جو قرآن پڑھتا اور پڑھاتا ہے'' (بخاری) آپ بھی روزانہ قرآن پڑھیئے اور پڑھایئے

''ایمان والو! یہود و نصاریٰ کو دوست مت بناؤ'' (5:51)

بہی (Quince) سے علاج

دل کو تقویت دیتی ہے دل کے دورہ سے بچنے کا بہترین علاج ہے، سانس کو خوشگوار اور سینے کی گھٹن دور کرتی ہے، سوزاک اور جریان کا بہترین علاج ہے۔ قے کو روکتی ہے، پیشاب آور ہے، آنتوں کے زخم کے لئے نافع ہے ہیضہ اور متلی میں مفید ہے۔ قوتِ باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ روزانہ اسکا ایک پھل کھایئے زیادہ نہیں۔ روزانہ دل کے مریض ضرور کھائیں۔

ہڑ سے علاج

ہڑ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں تو بھوک بڑھاتی ہے۔ اگر بعد میں کھائی جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے، ذہن اور حافظے کو تیز، قبض کو دور کر کے معدے اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ کچھ مدت پابندی کے ساتھ کھائی جائے تو بالوں کو

قبل از وقت سفید ہونے سے روکتی ہے۔ کھانسی، دمہ، کوڑھ، بواسیر، ہر قسم کی سوجن، امراض چشم، پرانے بخار، یرقان، کان کے امراض، تلی کا ورم، ہر قسم کے زخم، خون کی خرابی، پیشاب کی جلن اور کھجلی وغیرہ میں فائدہ دیتی ہے۔ ہڑ جسمانی قوت کو بڑھاتی اور جسم کے ہر قسم کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ پیٹ میں اپھارے، ہچکی، قے، امراض قلب و جگر اور جلد کی تمام بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ خوراک : پسی ہوئی ہڑ آدھا (چائے کا) چمچہ پانی کے ساتھ روزانہ۔ کم از کم چار ماہ تک لیں۔ ہڑ کا مربہ اور اس کا منجن بھی بے حد مفید ہے آزمائیے

ہلدی اور السی سے علاج

❶ ہلدی آگ پر بھون کر باریک پیس لیں پاؤ چمچہ نیم گرم پانی کیساتھ کھائیں تو بلغمی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ ہلدی سوجن کو

دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی ہلدی پیس کر ایک چٹکی گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتی ہے۔ جب زکام میں رطوبت بہتی ہو تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے

❷ السی ایک قدرتی پودا ہے۔ السی کے بیج کھانسی اور دمہ میں مفید ہیں۔ بلغم کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔ اس فائدے کیلئے اس کا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں۔ السی مقویٔ جسم ہے، دردِ کمر کو دور کرتی ہے۔ السی ورم کو تحلیل کرتی ہے اور مریض کو تسکین دیتی ہے۔ السی کا لیپ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ پچاس گرام السی باریک پیس کر ایک کپ پانی میں پکائیں اور پیسٹ بننے کے بعد ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم، پھوڑے،

پھنسی کی جگہ پر لگائیں۔ سینے کے درد اور پھیپھڑے کی جھلی
کے ورم میں نہایت مفید ہے۔ السی کا تیل بھی ورم کو دور کرتا
اور درد کو تسکین دیتا ہے۔ گٹھیا اور دوسرے درد میں السی کے
تیل کی مالش بہترین علاج ہے۔ السی کا تیل جلی ہوئی جگہ پر
لگانے سے ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور زخموں کو خشک کر دیتا ہے۔

آنتوں کے کیڑوں کا علاج

❶ اس مرض کا علاج غذا اور پرہیز سے کریں۔ تین دن تک
صرف تازہ پھل کھائیں۔ اسکے بعد پھلوں، سبزیوں، دودھ اور
بغیر چھنے آٹے سے پکی ہوئی چپاتیوں پر مشتمل، متوازن غذا
کھائیں۔ مرغن چیزوں (مکھن، بالائی اور گھی) اور ہر قسم کے
گوشت سے کم از کم دس دن پرہیز کریں۔ ❷ تازہ ناریل
کوٹ کر پیس لیجئے۔ ایک چمچہ ناشتے کے وقت کھا لیجئے اور

اسکے تین گھنٹے بعد کیسٹر آئل ایک چمچہ پانچ دن پیئیں۔

❸ ایک گاجر روزانہ ناشتہ میں کھائیں۔ ❹ کچا پپیتا بھی اسکے لئے مفید ہے اسکا رس نکال کر ایک چائے کا چمچہ روزانہ پیئیں۔

مسوڑھوں میں پیپ پڑنا (پائیوریا Pyorrhoea)

❶ گندم پائیوریا کیلئے مفید ہے۔ اسکی چپاتی سبزی وغیرہ کے ساتھ کھاتے وقت خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف دانتوں اور مسوڑھوں کو مطلوبہ ورزش میسر آتی ہے، بلکہ اس سے ہاضمے کو بھی مدد ملتی ہے۔ ❷ سخت امرود کھانا دانتوں اور مسوڑھوں کیلئے بہترین ٹانک ہے۔ اس سے مسوڑھوں میں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔ امرود کے نئے اور نرم پتے چبانے سے بھی مسوڑھوں اور دانتوں کو یہی فائدہ پہنچتا ہے۔

③ پالک کا جوس پینا بھی مفید ہے اگر اس میں گاجر کا جوس شامل کر لیا جائے تو فائدہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ قدرتی تازہ کچی غذا اچھی طرح دھو کر کھانا اور گاجر اور پالک کا جوس پینا دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں کا علاج اور حفاظت ہے۔

④ صبح اور سونے سے پہلے برش کریں ٹوتھ برش پر ذرا سا لیموں کا جوس بھی ڈال لیا کریں۔ برش کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے کلی کیجئے۔ ہڑ کا سفوف بہترین منجن اور علاج ہے۔

⑤ ہر وضو کے ساتھ لیموں کے چند قطرے مسواک پر ڈالکر آہستہ آہستہ ملئے مسواک سے زبان بھی صاف کریں اور تالو بھی تاکہ جمی ہوئی کھانے کی تہہ صاف ہو جائے اور سڑنے نہ پائے اور منہ سے بدبو نہ آئے۔ یہ منہ اور حلق کی بیماریوں کا بہترین علاج بھی ہے۔ ⑥ پسی ہوئی کالی مرچ میں سفوف ہڑ

اور نمک (ہم وزن) ملا کر مسوڑھوں پر صبح و شام ملئے۔ سوجن اور پیپ کا بہترین علاج ہے۔

بالوں میں سفیدی (اور جوؤں) کا علاج

❶ مچھلی کے ساتھ گاجر، موسمی یا سبزی یا کوئی پھل کھائیں۔ مچھلی بالوں کی صحت، تازہ خون اور آنکھوں کی بیماریوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ ❷ آملے کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور سائے میں خشک کر لیں پھر انہیں کھوپرے کے تیل میں ابالتے رہیئے حتیٰ کہ کالا سا مادّہ نیچے رہ جائے۔ اس کو بالوں پر لگانے سے سفیدی کا عمل رک جاتا ہے اور بال خوبصورت ہو جاتے ہیں۔ ❸ توری (تورائی) کھوپرے کے تیل میں ابال کر لگانے سے بھی بالوں میں سفیدی کا عمل جلد

شروع ہونے سے رک جاتا ہے۔ توری کے چھوٹے ٹکڑے
کاٹ کر سائے میں خشک کریں۔ پھر انہیں کھوپرے کے تیل
میں تین دن تک ڈالے رہنے دیں۔ اس تیل کو چولہے پر
چڑھا کر اتنی دیر جوش دیں کہ یہ ٹکڑے کالے پڑ جائیں۔ اب
سر میں اس تیل کی خوب مالش کریں اس طرح کہ زیادہ سے
زیادہ تیل جذب ہو جائے۔ ❹ روزانہ رات کو خالص زیتون
کا تیل بالوں پر لگا کر اچھی طرح مالش کریں یہاں تک کہ تیل
جذب ہو جائے۔ ان شاء اللہ بال زیادہ عرصہ تک کالے
رہینگے۔ تین ماہ کے روزانہ لگاتار استعمال سے سفید بال کالے
ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ باذن اللہ تعالیٰ

"مسلمانو! تمہیں کیا ہو گیا ہے کہ تم اللہ کی راہ میں ان کمزور مردوں،
عورتوں اور بچوں کو چھڑانے کیلئے نہیں لڑتے"۔ (4:75)

❺ پیاز کا عرق سر میں تیل کی طرح لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور بیماری سے گرنے والے بال دوبارہ نکل آتے ہیں۔

سوزشِ معدہ کا علاج (Gastritis)

❶ کھانا چبا چبا کر کھایئے۔ ❷ ہرے ناریل کا پانی سوزشِ معدہ کیلئے مفید ہے۔ ❸ ابلے ہوئے چاولوں کا پانی اور چاولوں کی کھچڑی مفید ہے۔ ❹ دہی، دودھ کا زیادہ استعمال کریں اور کم از کم بارہ گلاس پانی روز پیئیں۔ ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس ❺ شہد، کیلا، سبزیاں روزانہ کھائیں مگر کم مقدار میں۔

سکری (خشکی) کا علاج ...... (Dandruff)

سر میں خشکی پیدا ہونا اور پپڑیاں اترنا سکری کہلاتا ہے۔ سر میں کھجلی یا خارش رہتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے جلد سرخ ہو

جاتی ہے۔ ❶ سر کی جلد کو صاف رکھیں تا کہ جلد پر مردہ خلیات (Dead Cells) ختم ہو جائیں۔ بالوں میں حسبِ ضرورت برش کریں تا کہ خون کی گردش بڑھے۔ ❷ زیتون کے تیل سے سر کی ہر روز اچھی طرح کم از کم سات منٹ مالش کریں۔ مالش بالوں کی جڑوں کو ملتے اور مسلتے ہوئے کریں۔ کم از کم سات دن تک لگاتار۔ ❸ دو چمچے میتھی کے بیج رات بھر پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اسے رگڑ کر اس کا پیسٹ بنا کر سر پہ لیپ کر کے آدھا گھنٹہ تک اسے لگا رہنے دیجئے۔ پھر نیم گرم پانی سے سر دھو لیجئے۔ سر دھونے کے بعد، آخر میں ایک چمچہ تازہ لیموں کا رس بالوں پر لگانا بھی مفید ہے۔ اس سے نہ صرف بال چمکیلے ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں چپ چپا پن (Stickiness) اور سکری بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

4 ہفتے میں دو بار دہی میں بیسن ملا کر سر پر لگانا مفید ہے۔

5 آملہ کے تیل میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر سر میں مالش کریں۔ سکری کے مریض پانی والے فروٹ زیادہ سے زیادہ استعمال کریں مثلاً سیب، انگور، موسمی، ناشپاتی، تربوز۔

6 روزانہ نیم کے پتوں کو پانی میں پیس کر سر دھوئیں۔

کالی مرچ سے علاج

کالی مرچ ہاضم اور اعصابی ٹونک ہے۔ بلغم خارج کرتی ہے امراض جلد میں مفید ہے بھوک بڑھاتی ہے بدہضمی دور کرتی ہے کھانسی، زکام اور بخار کے علاج میں بہت نافع ہے۔ کالی مرچ کے چھ دانے اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی میں رات کو پینا مفید ہے۔ شدید زکام میں کالی مرچ کا سفوف دودھ میں ابال کر چٹکی بھر سفوف ہلدی ڈال کر تین روز تک

روزانہ پئیں۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف شہد کے ساتھ روزانہ
دو بار چاٹنا کمزور یاد داشت کیلئے مفید ہے۔ کالی مرچ سات
دانے اور سات بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لینا
زبردست اعصابی ٹونک ہے۔ جنسی کمزوری رکھنے والے مردوں
کیلئے محرک باہ ہے۔ جوڑوں کے درد اور اعصابی درد سے
نجات کیلئے بیرونی سطح پر اس کے تیل کی مالش مفید ہے۔
روزانہ کالی مرچ کا سفوف نمک ملا کر منجن کے طور پر استعمال
کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض مثلاً پیپ پڑ جانا، درد،
حساس پن، سے محفوظ رکھتا ہے۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف
لونگ کے تیل کے ساتھ دانت کے خلا میں رکھنا دانت کے درد
سے نجات دیتا ہے۔ دانتوں کے درد میں اس کا جوشاندہ بنا کر
غرارے کرنا مفید ہے۔ اس کا سفوف ایک چٹکی پانی کے ساتھ

کھلانے سے پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ پرانی پیچش میں اس کو دہی کے ساتھ کھانا مفید ہے۔

آپ کی ضروریات کا حل بذریعہ قرآن وحدیث

حسب ضرورت یہ دعائیں بار بار مانگیں :۔

دنیا اور آخرت کے غموں سے نجات کیلئے

رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص صبح و شام سات سات بار یہ (قرآنی) دعا پڑھے گا تو اللہ تعالیٰ اس کو دنیا اور آخرت کے غموں سے بچالیں گے :۔ (ابوداؤد و فتح الباری)

حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ط عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ...... (9:129)

ترجمہ: ''مجھ کو اللہ کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں۔ میں اسی پر بھروسہ رکھتا ہوں اور وہی عرشِ عظیم کا مالک ہے''

ہر خطرناک بیماری سے شفا کیلئے:

خطرناک بیماری مثلاً کوڑھ وغیرہ میں حضرت ایوبؑ کی دعا جو اللہ تعالیٰ نے قبول فرمائی آپ ہر بیماری میں اسے روزانہ پڑھیں

أَنِّىْ مَسَّنِىَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ

(ترجمہ) ''(اے میرے رب!) مجھے بہت تکلیف ہے۔ آپ سب سے زیادہ رحم فرمانے والے ہیں (چنانچہ مجھے اس بیماری سے شفا عطا فرما)'' (21:83)

ہر بیماری اور تنگدستی کیلئے:

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِىْ لَا يَمُوْتُ
اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِىْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا (ابو یعلیٰ و ابن سنی)

نوٹ:۔ پابندی سے روزانہ پڑھیئے۔

جادو اور شیطانی وسوسوں سے بچاؤ کیلئے :

روزانہ بلا ناغہ مندرجہ ذیل دو سورتوں (معوذتین) کی تلاوت کرنے سے ہر قسم کی آفت اور جادو سے محفوظ رہیگا اور جادو کئے ہوئے انسان پر دم کرنے سے جادو ان شاء اللہ زائل ہو جائیگا۔ یہ وسوسوں کا بھی بہترین علاج ہے۔ بار بار روزانہ خاص طور پر ہر نماز کے بعد اور سوتے وقت بھی پڑھیے :۔

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ـــ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۙ﴿﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۙ﴿﴾

وَ مِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ۙ﴿﴾

وَ مِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الْعُقَدِ ۙ﴿﴾

وَ مِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ﴿﴾ (113:1-5)

ترجمہ: ''کہو کے میں صبح کے رب کی پناہ چاہتا ہوں ہر اس چیز کے شر سے جسے اس نے پیدا کیا اور اندھیری رات کے شر سے جبکہ وہ چھا جائے اور گرہوں میں پھونک مارنے والیوں کے شر سے اور تمام حسد کرنیوالوں کے شر سے جبکہ وہ حسد کریں''

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۙ مَلِكِ النَّاسِ ۙ اِلٰهِ النَّاسِ ۙ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۖ ۙ الَّذِيْ يُوَسْوِسُ فِيْ صُدُوْرِ النَّاسِ ۙ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۧ

ترجمہ: ''کہو کہ میں لوگوں کے رب کی پناہ مانگتا ہوں (جو کہ لوگوں کا بادشاہ (بھی) ہے (اور) لوگوں کا معبود حقیقی (بھی) ہے ہر اس چیز کے شر سے جو دلوں میں وسوسے ڈال کر چھپ

جاتی ہے چاہے وہ جنات میں سے ہو یا انسانوں میں سے“

نوٹ : جادو سے حفاظت اور مکمل علاج کیلئے پڑھئے حصہ چہارم

معافی اور طلب رحم کیلئے :

آپ ﷺ کو طلب رحم کیلئے یہ دعا بتائی گئی۔ آپ بھی مانگئے:

رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ

”اے میرے رب! (رحیم) مجھے معاف کر دے اور مجھ پر رحم فرما اور تو ہی درحقیقت رحم فرمانے والا ہے“ (23:118)

دین و دنیا کی نعمتوں کیلئے :

رَبَّنَآ اٰتِنَا فِى الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّفِى الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ (2:201)

”اے ہمارے رب! ہمیں اس دنیا میں بھی (تمام تر)

بھلائیوں سے نواز اور (اسی طرح) آخرت میں بھی (تمام تر) نعمتیں عطا فرما اور ہمیں آگ کے عذاب سے محفوظ رکھ"

یہی دُعا طوافِ بیت اللہ میں آپ ﷺ رکنِ یمانی اور حجرِ اسود کے درمیان پڑھا کرتے تھے (ابن ماجہ) اس اہم ترین دعا میں دین و دنیا کی تمام بھلائیاں جمع ہیں اسلئے بار بار پڑھے۔

ثابت قدمی کیلئے:

رَبَّنَآ اَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَّثَبِّتْ اَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ○(2:250)

"اے ہمارے رب! ہم پر سکینت نازل فرما اور ہمارے قدم جما دے اور ہمیں کفار کے مقابلے میں کامیابی عطا فرما"

"اور فتنہ انگیزی خونریزی سے بھی بڑھ کر ہے" (2:217)

بھول چوک سے درگزر کیلئے :

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَّسِيْنَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلٰنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ (2:286)

ترجمہ: ''اے ہمارے رب! اگر ہم سے کوئی بھول چوک ہو جائے تو اس پر ہماری پکڑ نہ کرنا اے ہمارے رب! نہ ہی ہم پر پہلی امتوں کی طرح (بہت سارا) بوجھ ڈالنا (کیونکہ ہم بہت کمزور ہیں) اے ہمارے رب! ہم پر وہ بوجھ نہ ڈال جس

کی ہمیں برداشت نہ ہو اور ہمیں معاف فرما دے ہمارے گناہوں کو (اپنی رحمتوں کے طفیل) بخش دے اور ہم پر رحم فرما تو ہی تو ہمارا مددگار ہے چنانچہ کفار کے مقابلے میں ہماری مدد فرما"

جو شخص سوتے وقت اٰمَنَ الرَّسُوْلُ سے لیکر کٰفِرِیْنَ تک یعنی سورہ بقرہ کی آخری دو آیتیں پڑھ لے گا تو وہ ہر چیز کے شر سے (پوری رات) محفوظ رہے گا۔ (مفہوم حدیث بخاری)

استقامت دین کیلئے:

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ○ رَبَّنَآ اِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَّا رَيْبَ فِيْهِ ۭ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيْعَادَ ○ؑ (3:8-9)

ترجمہ: ''اے ہمارے رب ! اب جبکہ تو نے ہمیں ہدایتِ حق سے سرفراز فرما دیا ہے تو ہمارے دلوں کو ٹیڑھا نہ کر اور ہمیں اپنی جانب سے رحمتوں سے نواز دے کیونکہ تو ہی در حقیقت (بلا معاوضہ) نوازنے والا ہے اے ہمارے رب! (ہم اس بات پر ایمان رکھتے ہیں کہ) تو آخر کار لوگوں کو (انکے اعمال کی جزا و سزا کے لئے) ایک دن جمع فرمائے گا (چنانچہ اس روز کی کامیابی کے لئے ہمیں اعمال صالح کی توفیق عطا فرما) بلا شبہ اللہ تعالیٰ وعدہ خلافی نہیں فرماتا''

بے اولادوں کے لئے:

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ اِنَّكَ سَمِيْعُ الدُّعَآءِ ○ (3:38)

ترجمہ: ''اے میرے رب! مجھے اپنے فضل و کرم سے نیک اولاد عطا فرما۔ بلاشبہ تو ہی (میری التجا کو) سننے والا ہے''

☆ یہ دُعا بے اولاد میاں بیوی ہر نماز کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے دل سے مانگیں۔ ان شاء اللہ قبول ہو گی۔ روزانہ مانگتے ہی رہیئے۔

فضول کاموں پر ندامت اور کفار پر فتح کیلئے:

رَبَّنَا اغْفِرْلَنَا ذُنُوْبَنَا وَاِسْرَافَنَا فِيْٓ اَمْرِنَا وَثَبِّتْ اَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ○ (3:147)

ترجمہ: ''اے ہمارے رب! ہمارے گناہوں کو بخش دے اور جو فضول کام ہم سے سرزد ہو جاتے ہیں ان کو بھی معاف فرما اور ہمیں (حق پر) ثابت قدم فرما اور ہمیں کفار پر فتح عطا فرما''

نوٹ : جب کافروں پر مشرکوں سے جنگ کا خطرہ ہو تو یہ دُعا ہر نماز کے بعد پڑھیئے۔

توفیق صبر اور ایمان پر خاتمہ کیلئے :

رَبَّنَآ اَفۡرِغۡ عَلَيۡنَا صَبۡرًا وَّتَوَفَّنَا مُسۡلِمِيۡنَ ○

ترجمہ: ''اے ہمارے رب! ہمیں صبر عطا فرما اور ہمیں حالت اسلام میں موت سے سرفراز کر''۔ (7:126)

حالت اسلام میں موت اور صالحین میں شمولیت کیلئے :

فَاطِرَ السَّمٰوٰتِ وَالۡاَرۡضِ قف اَنۡتَ وَلِىّٖ فِى الدُّنۡيَا وَالۡاٰخِرَةِ ج تَوَفَّنِىۡ مُسۡلِمًا وَّاَلۡحِقۡنِىۡ بِالصّٰلِحِيۡنَ ○

ترجمہ: ''اے آسمان و زمین کے خالق تو ہی دنیا و آخرت میں میرا مددگار ہے مجھے حالتِ اسلام میں موت عطا فرما اور مجھے

صالحین میں شامل فرما دے"۔ (12:101)

طالبِ علم کیلئے:

رَبِّ اشْرَحْ لِیْ صَدْرِیْ ○ وَیَسِّرْلِیْٓ اَمْرِیْ ○ۙ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِیْ ○ۙ یَفْقَهُوْا قَوْلِیْ ○ (20:25-28) "اے میرے رب! میرے سینے کو (علم کیلئے) کھول دے اور میرے کام کو آسان فرما اور میری زبان کی گرہ کو (بھی) کھول دے"

نیک اہل وعیال کیلئے:

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَذُرِّیّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْیُنٍ وَّاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِیْنَ اِمَامًا ○ (25:74)

"اے ہمارے رب! ہمیں ہمارے اہل وعیال کی طرف سے

آنکھوں کی ٹھنڈک عطا فرما اور ہمیں متقین کا سردار بنا دے"

برے لوگوں کے شر سے حفاظت کیلئے:

رَبِّ نَجِّنِیْ وَاَهْلِیْ مِمَّا یَعْمَلُوْنَ ○ (26:169)

"اے میرے رب! مجھے اور میرے اہل و عیال کو ان برے لوگوں کے کاموں کے وبال سے نجات دے"

توفیق شکر، اعمالِ صالحہ اور نیک اولاد کیلئے:

رَبِّ اَوْزِعْنِیْٓ اَنْ اَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِیْٓ اَنْعَمْتَ عَلَیَّ وَعَلٰی وَالِدَیَّ وَاَنْ اَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضٰىهُ وَاَصْلِحْ لِیْ فِیْ ذُرِّیَّتِیْ اِنِّیْ تُبْتُ اِلَیْكَ وَاِنِّیْ مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ (46:15)

ترجمہ:۔ ''اے میرے رب! مجھے ان نعمتوں پر شکر کی توفیق عطا فرما جو تونے مجھ پر اور میرے والدین پر کی ہیں اور مجھے اپنے پسندیدہ اعمال صالحہ کرنیکی بھی توفیق بخش اور تو میری اولاد کو بھی صالح بنا دے میں تیری طرف رجوع کرتا ہوں اور میں تیرے فرمانبرداروں میں سے ہوں''۔

ندامت پر آنسو بہایئے!

رَبَّنَا ظَلَمْنَا اَنْفُسَنَا سکتہ وَ اِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَ تَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ ○ (7:23)

''ہمارے رب! ہم نے اپنی جانوں پر ظلم کیا اور اگر تو نے ہمیں معاف نہ کیا اور ہم پر رحم نہ فرمایا تو ہم برباد ہو جائینگے''

شرک کرنے والا قطعی (یقیناً) جہنمی ہے (بخاری)

والدین کے لیئے بہترین دعا :

(زندگی میں بھی اور مرنے کے بعد بھی)

رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِىْ صَغِيْرًا ○ (17:24)

''اے میرے رب کریم! تو ان دونوں پر رحم فرما جس طرح انہوں نے بچپن میں میری (شفقت کے ساتھ) پرورش کی

عذابِ جہنم سے بچنے کیلئے :

رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ قلے اِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ۝ قلے اِنَّهَا سَآءَتْ مُسْتَقَرًّا وَّمُقَامًا ○

''اے ہمارے ربّ (کریم) ہمیں عذابِ جہنم سے بچا لے (کیونکہ) بلاشبہ اسکا عذاب (نافرمانوں) کو لازماً پکڑ لیگا اور جہنم تو نہایت ہی بری جگہ اور ٹھکانہ ہے۔ (25:65-66)

شیطان اور باقی تمام مخلوق سے حفاظت کیلئے:

صبح و شام مندرجہ ذیل سورتوں اور آیات کے پڑھنے سے آپ ان شاء اللہ العزیز شیطان کے حملوں سے محفوظ رہیں گے:۔

1 اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ (بخاری)

2 رَبِّ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ ھَمَزٰتِ الشَّیٰطِیْنِ ۙ وَاَعُوْذُ بِکَ رَبِّ اَنْ یَّحْضُرُوْنَ ○

''اے میرے رب! میں شیطانی وسوسوں سے تیری پناہ چاہتا ہوں اور اے میرے رب کریم! اس بات سے بھی پناہ مانگتا ہوں کہ وہ میرے قریب آئیں''۔ (23:97-98)

3 سورۃ الفاتحہ (ابوداؤد) 4 سورۃ الاخلاص والمعوذتین (نسائی)

5 آیۃ الکرسی (بخاری) 6 سورہ بقرہ کی آخری دو آیتیں (بخاری)

ہر مقصد اور خوف و رنج کیلئے

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّیْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ

"(اے اللہ) تیرے سوا کوئی لائقِ عبادت و اطاعت نہیں ہے تو ہر قسم کے عیبوں سے پاک ہے بلاشبہ میں (ہی) قصوروار تھا۔ (بس اب تو مجھے اس مصیبت سے نجات دیدے)" 21:87

یہ دُعا حضرت یونسؑ نے مچھلی کے پیٹ میں کی تھی۔ جو اللہ رب العزت نے قبول فرمائی۔ آپ بھی یہ دعا بار بار کیجئے۔

نوٹ: حدیث میں ہے کہ مسلمان جب کسی بھی مقصد کیلئے اس دعا کو پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا قبول فرماتا ہے۔ (ترمذی)

انتہائی خطرناک حالات سے حفاظت کیلئے

انتہائی خطرناک حالات مثلاً حادثہ، حملہ، جنگ، خانہ جنگی،

زلزلہ، طوفان، دہشت گردی، ڈاکو سامنے آ جائے یا آ جانے کا خطرہ ہو یا کسی بھی خطرناک صورتِ حال میں یہ دعائیں بار بار پڑھنا شروع کر دیں اور ہر نماز کے بعد بھی پڑھیے :۔

❶ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ کا ورد شروع کر دیں یعنی پڑھتے ہی رہیں جب تک خطرہ ختم نہ ہو جائے۔

❷ اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ وَنَعُوْذُبِكَ مِنْ شُرُوْرِھِمْ

"اے اللہ! ہم تجھ کو ان دشمنوں کے مقابلہ میں سامنے کرتے ہیں اور ان کی برائی سے پناہ چاہتے ہیں" (ابوداؤد)

❸ آیۃ الکرسی اور دعاءِ قنوت نازلہ بھی بار بار پڑھیے۔

❹ اَنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ (54:10)

(اے میرے رب!) "میں بے بس ہوں تو میری مدد فرما"

⑤ اَللّٰهُمَّ اكْفِنَاهُمْ بِمَا شِئْتَ (مسند احمد)

ترجمہ: ''یا اللہ! آپ جس طرح چاہیں ان (دشمنوں) کے مقابلہ میں ہمیں کافی ہو جائیں'' (پڑھئے ترجمہ وتفسیر سورۃ البروج 85)

⑥ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ (3:173)

ترجمہ: ''ہمیں اللہ کافی ہے اور وہ بہت اچھا کارساز ہے''

⑦ اَللّٰهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَآمِنْ رَوْعَاتِنَا

ترجمہ: ''اے اللہ! ہمارے عیبوں کی پردہ پوشی فرما اور ہماری گھبراہٹوں کو امن عطا فرما'' (مسند احمد)

⑧ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِيْثُ

ترجمہ: ''اے زندہ، اے قائم رہنے والے! تیری رحمت کے ساتھ میں مدد چاہتا ہوں۔ (حاکم)

نوٹ : ان مذکورہ دعاؤں کے علاوہ ہر نماز کے بعد اور دعائیں
بھی روزانہ مانگئے مثلاً : یا اللہ! ہم اپنے تمام گناہوں اور فضول
کاموں کا اعتراف کرتے ہیں۔ آپ کے سوا ہمیں کوئی اور
معافی نہیں دے سکتا۔ ہمارے تمام گناہ معاف کر دیجئے، اے
اللہ! ہمیں ظالموں کا تختہ مشق نہ بنا اور ہم کو اپنی رحمت کے
ساتھ کافروں اور مشرکوں سے نجات اور ان پر فتح دے۔ اے
اللہ! ہم سب مسلمان تیری پناہ چاہتے ہیں برے دن، بری
رات، بری گھڑی، برے وقت، اور تیرے ہر قسم کے ناگہانی
عذاب اور اچانک موت سے اور ہر طرح کے غصہ سے، تیری
دی ہوئی نعمتوں اور عافیتوں کے چھن جانے سے۔

اے اللہ! ہمارے دلوں کو باہم جوڑ دے اور ہمارے آپس کے
معاملات کی اصلاح فرما دے اور ہماری مدد فرما اپنے اور
ہمارے دشمنوں کے خلاف۔ اے اللہ! ان کافروں پر لعنت

فرما جو تیرے راستے سے روکتے ہیں اور تیرے رسولوں کو جھٹلاتے ہیں اور تیرے ولیوں سے جنگ کرتے ہیں، اے اللہ! تو ہمارے دشمنوں کے درمیان اختلاف پیدا فرما دے اور ان کے قدموں کو ڈگمگا دے اور ان کے اتحاد کو پارہ پارہ کر دے اور ان کی جمعیت کو منتشر کر دے اور ان پر اپنا وہ قہر نازل فرما جو تو مجرم قوموں سے ہٹایا نہیں کرتا۔ اور ان دشمنوں کو شکست دے اے ربّ جلیل! ہمیں صبر کرنے کی توفیق عطا فرما اور ہمیں حالتِ اسلام میں موت عطا فرما اور ہمیں صالحین میں شامل فرما دے۔ اے ربّ رحیم! ہمیں عذاب قبر سے محفوظ رکھئے اور جنت الفردوس عطا فرمایئے اور درود و رحمت بھیج رسول کریم ﷺ پر ...... آمِیْن یَا اَرْحَمَ الرّٰحِمِیْنَ

نوٹ : ہر دعا سے پہلے اور آخر میں اللہ ربّ العزت کی حمد

(اسکے لئے سورۂ فاتحہ) اور نماز والا درودِ ابراہیمیؑ ضرور پڑھیئے

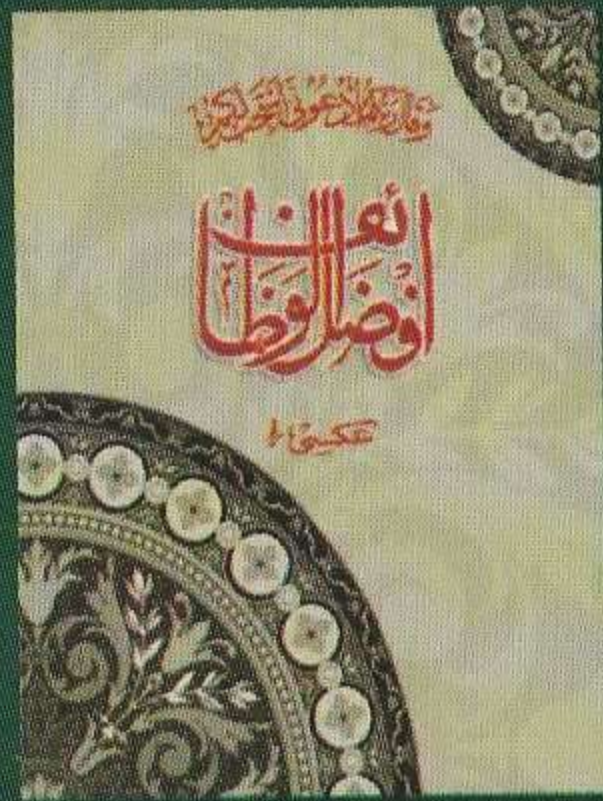
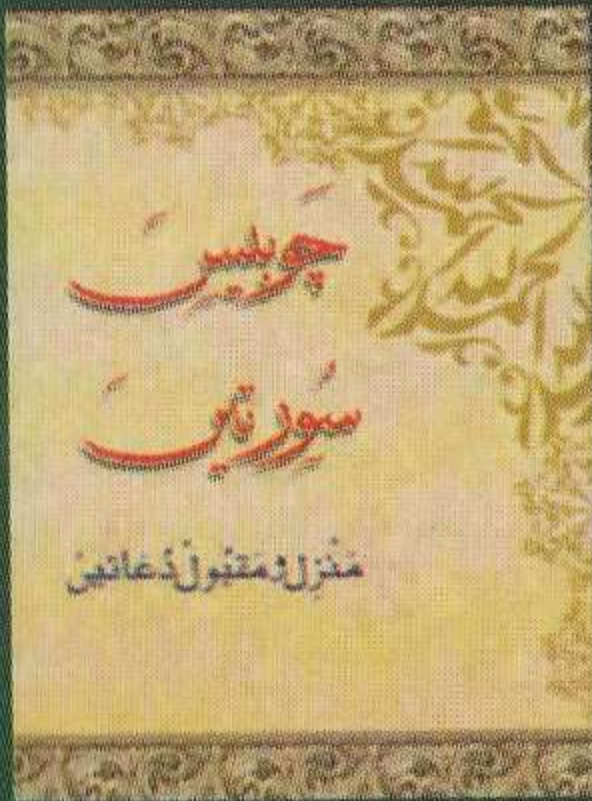
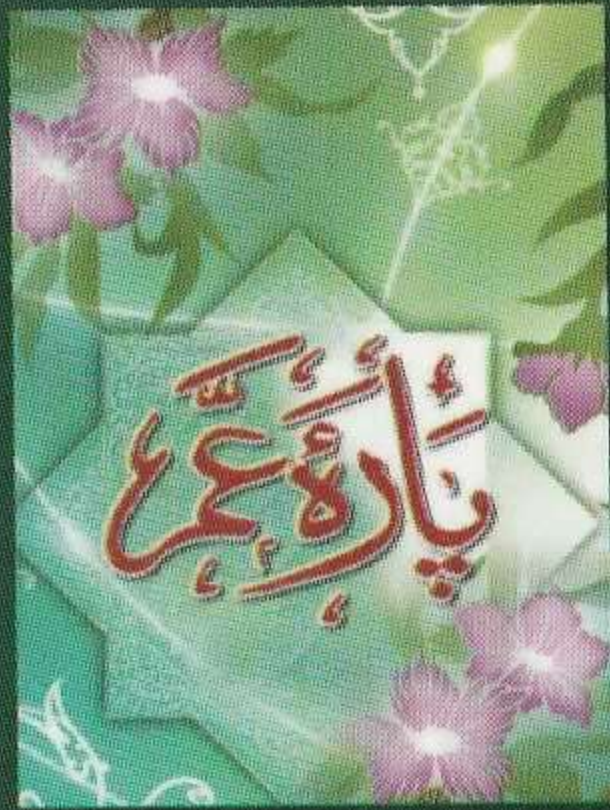
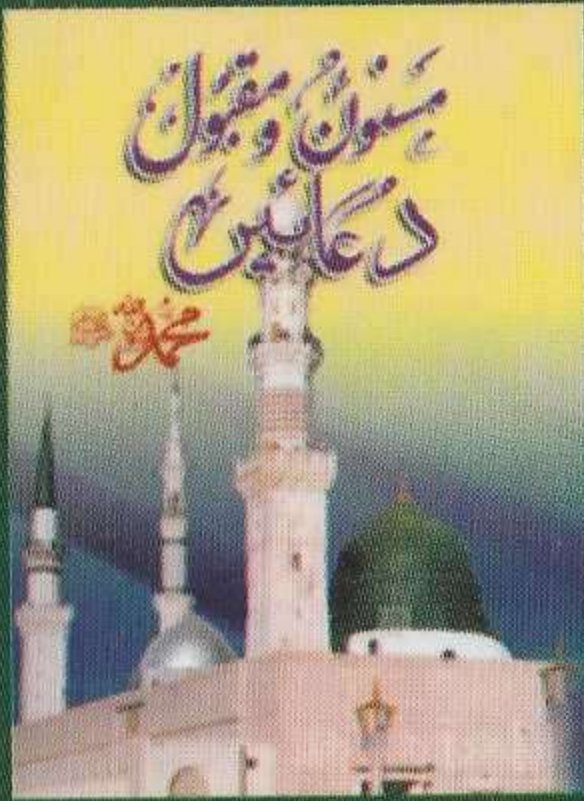
ہر کام کے اختتام کی دُعا:

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ۝ وَسَلٰمٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ۝ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ۝

''پاک ہے آپ کا رب جو عظمت والا ہے ہر اس چیز سے جو (مشرک) بیان کرتے ہیں اور (تمام) رسولوں پر سلامتی ہو اور تمام حمد و ثنا اسی اللہ کریم کیلئے ہیں جو تمام جہانوں کا پالنے والا ہے'' (37:180-182)

مومنو! کسی غیر (مذہب کے آدمی) کو اپنا راز دار نہ بناؤ۔ یہ لوگ تمہاری خرابی (اور فتنہ انگیزی) کرنے میں کسی طرح کی کوتاہی نہیں کرتے اور چاہتے ہیں کہ (جس طرح بھی ہو) تمہیں تکلیف پہنچے۔ (3:116)

اصول تندرستی

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے　　وہاں تک چاہئے بچنا دوا سے
اگر تجھ کو لگے جاڑے میں سردی　　تو استعمال کر انڈے کی زردی
جو ہو محسوس معدے میں گرانی　　تو پی لے سونف یا ادرک کا پانی
اگر خون کم بنے بلغم زیادہ　　تو کھا گاجر، چنے، شلغم زیادہ
جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا　　اگر ضعف جگر ہے کھا پپیتا
تھکن سے ہوں اگر عضلات ڈھیلے　　تو فوراً دودھ گرما گرم پی لے
جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس　　تو مصری کی ڈلی ملتان کی چوس
زیادہ گر دماغی ہے ترا کام　　تو کھا تو شہد کے ہمراہ بدام
اگر ہو قلب کی گرمی کا احساس　　مربہ آملہ کھا اور انناس
جو دکھتا ہو گلا نزلے کے مارے　　تو کر نمکین پانی کے غرارے
اگر ہے درد سے دانتوں کے بےکل　　تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
جو بدہضمی میں چاہے تو افاقہ　　تو دو اک وقت کا کر لے تو فاقہ

Rs. 20.00

اسلامی کتاب گھر
پبلیشرز و ڈسٹریبیوٹرس
۲۸۶۱، کوچہ چیلان، دریا گنج، نئی دہلی۔۲